พระธรรมเทศนา

ของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี)

๑

วัดหินหมากเป้ง

อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

รวมพระธรรมเทศนา (๑-๔) ของ พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

เนื่องในการบำเพ็ญกุศล

วันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๓

น้อมอุทิศถวาย

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(พระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี)

(๑-๕)

วัดหินหมากเป้ง

อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฎ์ (เทสก์ เทสรังสี)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ครั้งแรก ๒๖ เมษายน ๒๕๔๓ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ **บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด**

๙/๑๒-๑๓ ซอยเสนานิคม ๑ ถนนพหลโยธิน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๕๖๑-๑๓๗๙, ๕๗๙-๒๙๕๗, ๙๔๑-๖๖๕๐-๑

โทรสาร : ๙๔๑-๖๖๕๒

คำนำครั้งที่ ๒

พระธรรมเทศนาของท่านหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ได้เคยจัดพิมพ์เผยแพร่ไปในหมู่ศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนทั่วไปในโอกาสต่างๆ แล้วหลายกัณฑ์ หลายคราว แต่ยังมีอีกมากที่ท่านแสดงและได้บันทึกเทปเอาไว้ ศิษย์ผู้เคยอยู่ปฏิบัติธรรมและรับใช้ท่านมายาวนาน ได้พยายามถอดเทปพระธรรมเทศนาแต่ละกัณฑ์ โดยพยายามรักษาแบบอย่างการแสดงธรรมถ้อยคำ สำนวนของท่านหลวงปู่เอาไว้อย่างครบถ้วนที่สุด จัดพิมพ์เป็นเล่มเล็กๆ รวมเอา ๒-๓ กัณฑ์ไว้ในเล่มหนึ่ง นำออกแจกจ่ายเผยแพร่โดยลำดับเรื่อยมา ผู้ที่ได้รับหนังสือไปเมื่ออ่านแล้วต่างก็ชอบใจและเห็นคุณค่า เพราะมีความรู้สึกเหมือนว่า ได้ฟังธรรมจากปากท่านหลวงปู่ฯ โดยตรง

คุณภรณี อินทศร มีศรัทธาประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะของหลวงปู่ฯ เพื่อแจกเผยแพร่เป็นธรรมทาน ได้ปรารภขออนุญาตจัดพิมพ์รวมเล่มหนังสือเล็กๆ เหล่านี้ ให้เป็นรูปเล่มที่ได้ขนาดมาตรฐานและถาวรยิ่งขึ้น เมื่อได้พิจารณาเห็นว่า

นอกจากเจตนาเผยแพร่ธรรมอันเป็นกุศลแล้ว ยังนับว่าเป็นการช่วยกันรักษามรดกอันมีค่ายิ่ง ที่ท่านหลวงปู่มอบไว้ ให้คงอยู่ยืนยาวเป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง แก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมทั้งในปัจจุบัน และที่จะดำเนินตามมาในภายหลังอีกด้วย จึงได้อนุญาตให้พิมพ์ได้ตามที่ปรารภขอมา ทั้งขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นบุญกุศลของท่านผู้จัดพิมพ์ครั้งนี้ด้วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะมีส่วนให้สำเร็จประโยชน์กว้างขวางแก่พุทธศาสนิกชนผู้ใฝ่ต่อการปฏิบัติธรรม เช่นเดียวกันกับหนังสือเล่มอื่นๆ ของท่านหลวงปู่ ที่ได้พิมพ์เผยแพร่ออกไปแล้ว

พระอธิการ พิชิต ชิตมาโร

(พระอธิการ พิชิต ชิตมาโร)

เจ้าอาวาส วัดหินหมากเป้ง

วัดหินหมากเป้ง

อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

คำนำที่ ๑

ขณะที่ท่านหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ยังดำรงชีพอยู่ ท่านปรารภเสมอว่า ท่านมีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาสืบต่อจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ศาสนาพุทธยืนยงรุ่งเรืองต่อไป

บัดนี้ท่านได้ละขันธ์จากไปแล้ว ดังนั้นเหล่าศิษย์ขอโอกาสนำธรรมเทศนาคำสอนอันไพเราะ มีคุณและมีค่ายิ่งของท่าน (ถอดออกมาจากเทป) มาเผยแพร่แก่สาธุชนต่อไป เพื่อเป็นการบูชาพระคุณท่าน ที่ท่านได้อบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งหลาย ด้วยความเมตตาเสมอ และด้วยความอดทนเป็นอย่างมาก ตลอดเวลามา

อนึ่ง ท่านหลวงปู่เทสก์ มักจะบอกอยู่เสมอว่า ฟังเทศน์หรืออ่านแล้ว **ให้นำไปศึกษาพิจารณาให้ถ่องแท้ด้วยตนเอง ก็จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งแก่ตน**

หากมีความบกพร่องผิดพลาดประการใดก็ตาม ศิษย์ผู้เบาปัญญาขอรับความผิดนั้นๆ และขออภัย

คณะศิษยานุศิษย์
๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓
วัดหินหมากเป้ง
อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

ศาสนาสอนให้คนทำ
ไม่ใช่สอนให้คนพูด
สอนแล้วเอาไปพูดไปคุย...
ไม่ใช่อย่างนั้น ให้ทำ
ทำมากก็ทำ ทำน้อยก็ทำ

สารบัญ

สารบัญ (ต่อ)

เมื่อผู้ใดเชื่อฟังธรรมคำสอน
ของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตาม
ก็พ้นจากทุกข์ไปแล้ว
ยังเหลือแต่พวกเรานี่ซี
พากันยุ่ง พากันวุ่นวาย
พวกเรายังไม่เข้าใจธรรมคำสอน
และปฏิบัติไม่ถูก

เอาของดี คือ กาย วาจา ใจ
ไปใช้ในทางที่ผิด
เลยไร้ค่า คือหาค่ามิได้
ไม่มีผลประโยชน์
นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว
ยังเป็นโทษแก่โลก
พร้อมทั้งแก่ตัวของเราด้วย

ของไม่ดีเกิดจากของดี

❋❋❋

ของที่ไม่ดีเกิดจากของดี นี่บทเบื้องต้นหัวข้อที่จะอธิบายต่อไป จะอธิบายถึงเรื่อง "ของดี" เสียก่อน

อะไรที่เป็นของดี? ของดีก็ไม่มีที่อื่นที่ไกล *ก็คือตัวของเราที่เกิดมานี่แหละ เป็นของดีพร้อมบริบูรณ์หมดทุกอย่าง เช่นแต่ละคนเกิดขึ้นมามีอวัยวะครบครันบริบูรณ์ ขันธ์ห้า อายตนะสมบูรณ์ บริบูรณ์ทุกสิ่งทุกประการ* หากว่าคนจะไปปั้นไปแต่งก็ไม่สวยสดงดงามอย่างนี้ ดังนั้นเขาถึงเรียกคนสวยสดงดงามได้สัดได้ส่วนพร้อมมูลบริบูรณ์หมดทุกอย่างทีเดียว นี่ถึงเรียกว่า **ของดี**

ของอันนี้เป็นของมีค่าหาราคาเทียบมิได้ มิใช่ของซื้อขายในตลาด มีสิทธิเสรีได้เฉพาะแต่ละคน และจะต้องปกปักษ์ *รักษาตนเองเอาไว้ ไว้ใช้ในเฉพาะตนเอง* ที่เรียกว่าของดีมันเป็นอย่างนี้ ของประกอบชิ้นส่วนแต่ละอย่างในตัวตนคนเรา ไม่มีการซื้อหาและไม่มีใครที่จะเอามาให้

ที่เป็นของดีเพราะเหตุดี คือได้ด้วยความดีที่เราได้กระทำมาแล้ว *ทางพุทธศาสนาเรียกว่า* **ปุพฺเพ กตปุญฺญตา** *ต้องอาศัยกุศลครั้งหลังที่ได้สร้างสมมาแล้วแต่ก่อนเก่า จึงได้ของดีครบครันบริบูรณ์อย่างนี้* ถ้าหากว่าความดีแต่ก่อนเก่าทำไว้ไม่สมบูรณ์

อาจจะวิปริตวิกลวิการ *เช่น เป็นคนหูหนวก ตาบอด ใบ้บ้า เสียจริตผิดมนุษย์ อันนี้เรียกว่าเราสร้างความดีไว้แต่ก่อนไม่พอ ไม่สมบูรณ์* ที่เราได้มานี้เรียกว่าเราสร้างความดีไว้สมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่าของดีในที่นี้

ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า **กิจฺโฉ มนุสฺส ลาโภ** *การได้สภาพมาเป็นคนเป็นมนุษย์ เป็นของได้โดยยาก* ของที่ได้โดยยากเป็นของหาค่ามิได้ คือ ของมีราคา ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นของหาได้ยาก เป็นของมีราคา จะเป็นอะไรก็ตาม คนต้องการแล้วเป็นของราคาสูงลิ่วทีเดียว พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า "การที่เกิดมาเป็นคนเป็นมนุษย์เรานี้ เป็นของหาได้โดยยาก" จึงว่าเป็นของดี

คราวนี้พูดแยกออกเป็นส่วน **ดีเฉพาะกาย** ที่อธิบายมาแล้วนั่น ดีหมดครบครันบริบูรณ์

ดีทางวาจา คือ คำพูด ซึ่งยากที่จะได้เสียงอันเป็นเสียงมนุษย์ชัดเจนแจ่มแจ้ง รู้จักภาษากัน พูดออกมารู้จักถ้อยคำชัดเจน ไม่ต้องใช้ถ่าน ไม่ต้องใช้เครื่องแบตเตอรี่ เหมือนกับเครื่องจักรของเขา เครื่องจักรของเขาต้องใช้ถ่านต้องใช้แบตเตอรี่แล้วมันหมดเป็นนะแบตเตอรี่นั่น อันนี้เราใช้มาตั้ง ๔๐, ๕๐ ปี ๖๐, ๗๐ ปี ก็ยังไม่หมด แบตเตอรี่ของเราไม่ต้องซื้อด้วยซ้ำ นี่จึงว่าเป็นของดีทาง **วาจา**

ของดีทางใจ ใจก็ไม่บ้าใบ้เสียจริตพิกลพิการ มีความรู้สึก

นึกคิดได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน ใช้ภายใน เป็นความคิดนึก คิดนึกต้องการอยากจะเอาอะไรได้หมด ที่ภาษาเขาว่า *"แก้วสารพัดนึก"* ก็จิตใจเรานี่แหละ นึกอะไรได้หมด นึกเอาชั้นฟ้าชั้นสวรรค์ก็ได้ นึกเอาสมบัติมนุษย์ก็ได้ นึกเป็นใหญ่เป็นโตก็ได้ นึกเอาบ้านเอาเรือนก็ได้ เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีก็ได้ นอนนึกคิดไปคนเดียวได้หมด นี่จึงเรียก *"แก้วสารพัดนึก"* แต่บางทีก็มี บางทีก็ไม่มี จึงเรียกว่า นึก ถ้ามีไม่ใช่นึก อันมีบ้างไม่มีบ้าง นั่นเรียกว่า "แก้วสารพัดนึก" มันดีอย่างนี้ ที่เรียกว่า**ใจ**เป็นของดี

อธิบายมาแล้วว่า **กาย** เป็นของดี **วาจา** เป็นของดี **ใจ** เป็นของดี

ของไม่ดีเกิดจากของดี ละคราวนี้ **กาย** *เป็นของดี แต่ว่าเอาของดีไปใช้ในทางที่ไม่ดี เอากายของดีๆ นี่แหละไปทำสิ่งที่ไม่ดี ไปฆ่าสัตว์ ไปตีหัวเขา ไปชกไปต่อยเขา ไปขโมยของเขา ไปประพฤติผิดมิจฉาจาร ไปดื่มสุราเมรัย ให้ตัวตนคนเรานี่แหละไม่ดี* อยู่ดีๆ บางทีทำความผิด ทำของไม่ดี เช่น ไปลักขโมยฉ้อโกงของของเขา บางทีถูกเขาฆ่าตาย บางทีถูกเจ้าหน้าที่เขาจับกุม ถูกพิพากษาติดคุกติดตะราง ของไม่ดีมันเกิดจากของดีอย่างนี้

เป็นที่น่าเสียดาย ของดีๆ เอาไปใช้ในทางที่ไม่ถูก ทาง

ที่ถูกที่ดีนั่นน่ะไม่เอาไปใช้ เอาไปใช้ในทางที่ผิด ทางทุจริตต่างๆ นานาสารพัดร้อยแปด เหลือที่จะพรรณา **โลกอันนี้มันวุ่นวายเพราะเอาของดีไปใช้ในทางที่ไม่ดีนั่นเอง** จึงว่าของไม่ดีเกิดจากของดี

บทเบื้องต้นพูดไว้ว่า "ของไม่ดีเกิดจากของดี" มันเป็นการฟังยาก พูดเป็นศัพท์เป็นแสง ถ้าพูดกันง่ายๆ ก็ว่า **เอาของดีไปใช้ในทางไม่ดี** สมมติว่าเครื่องใช้ไม้สอย ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งของห่ม อะไรก็ตามเถอะ ใหม่ๆ อยู่ เอาไปถูเรือนเสีย เอาไปเช็ดเท้าเสีย มันคนอะไรแบบนั้น ถ้าเป็นอย่างนั้นเป็นคนอะไรกัน อันนี้ก็เช่นเดียวกันนั้นแหละ *ของดิบของดีนั่นเอาไปทำความชั่ว มันคนอะไรกัน จึงว่าเป็นที่น่าเสียดาย*

ตอนท้ายที่สุดแล้วคราวนี้ เมื่อเอาของดีไปใช้ในทางที่ไม่ดีดังอธิบายมานั้น ตัวตนของคนเรานี้หากแตกดับไปแล้ว กายไม่รับรู้หรอก ใจต่างหากเป็นคนรับรู้ เป็นคนรับผิดชอบคนเดียว

เพราะกายนี้แตกดับเป็น ส่วนใจนั้นมีกิเลสบาปกรรม ยังเวียนว่ายตายเกิด มาคอยรับเอาผลของกรรม มารับผิดชอบเอาผลของกรรมที่ไปทำไว้

ไปเกิดทีหลังไม่ได้กายของเก่าแล้วคราวนี้ ถ้าทำชั่วไว้กายอันนี้ยิ่งเลวกว่าของเก่าอีก ถ้าทำดี ก็ได้รับผลดี คือ กายดีขึ้นไป จึงว่า **พากันมัวเมาเอาของดีไปสร้างของที่ไม่ดี โดยความมัวเมาประมาท** สร้างแล้วกายเป็นของแตกดับไป ฉิบหาย

ไปได้ **แต่ใจเป็นคนรับผิดชอบคนเดียว กายทอดทิ้งไปแล้ว** ถ้าหากเรารู้เรื่องอย่างนี้แล้ว ส่วนปริยายนอกนั้น พิจารณาไปเองเถิด กว้างขวางทีเดียวในโลกอันนี้ตลอดหมดทั้งโลก

คนที่เอาของดีไปใช้ไม่ดีนี่หมดทั้งโลกเลย ใครๆ ก็ทำกันแบบนี้ทั้งนั้น เหตุนั้นโลกจึงต้องวุ่นวาย โลกจึงต้องเดือดร้อน เมื่อวุ่นวายเดือดร้อนแล้ว คราวนี้ไปโทษคนอื่น ไม่โทษตนเอง แต่ละคนๆ เอาของดีไปใช้ในทางไม่ดี มันก็เลอะเทอะหมดละซี

ถ้าแต่ละคนรู้คุณค่าของกายอันนี้ว่า เป็นของดีแล้ว มันก็ประหยัดเอาไว้ใช้ในสิ่งที่ดี ในทางที่ดีที่ชอบ มันก็สงบเรียบร้อยหมดทุกอย่าง ไม่ต้องโทษกัน อันนี้ต่างคนต่างโทษซึ่งกันและกันยุ่งกันไปหมด ตนเองก็ไม่ทำตนเองให้ดี คล้ายๆ กันกับนิทานปูสอนลูกปู ปูเห็นลูกเดินหงองแหงงๆ มันเดินไม่ตรงจึงถามลูก “เอ๊! ทำไมถึงเดินอย่างนั้น ทำไมเดินให้มันตรงๆ ไม่ได้รึ?” “เอ แม่เดินให้ฉันดูซิแม่” มันบอกให้แม่เดินให้ดู แม่เดินก็เดินเหมือนกับลูก “แน่ะ แม่ก็ยังเดินไม่ตรงแน่ะ”

อันนี้ก็เหมือนกันเห็นคนอื่นไม่ดี เพราะเอาของดีไปใช้ในทางที่ไม่ดี ก็ไปโทษเขาเสียไปโทษคนอื่น แต่ตนเองทั้งที่ตนเองเอาของดีไปใช้ในทางที่ไม่ถูก โดยที่ไม่รู้สึกตัว ไปโทษคนอื่น จึงไม่มีหนทางแก้ไข

แก้คนอื่นแต่ไม่แก้ตนเอง มันจะได้ประโยชน์มาจากไหน พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ก็ตามเถอะ ใครๆ ก็ตามเถอะสอนให้ลูกเต้า

หรือสอนผู้อยู่ในบังคับบัญชาให้ทำดี แต่ตนเองเป็นพ่อเป็นแม่น่ะ ทำชั่วก็เท่านั้น เหลวไหลก็เท่านั้น แล้วจะให้เขาทำดีได้อย่างไร?

วิธีสอนคนอบรมคนเราน่ะ *เราทำดีแล้วไม่ต้องสอนคนอื่นเขาหรอก มันหากมีอำนาจปาฏิหาริย์ในตัวเอง* หากสอนคนอื่นเขาไม่ทำตาม แต่เราก็ดีแล้ว ก็พอแล้วประโยชน์ของเราพอแล้ว เขาทำตามไม่ได้ ก็สุดแท้แต่วิสัยของเขา เราไม่ต้องยุ่งกับเขา

อันนี้ตนของตนก็ไม่ดี แล้วจะไปสอนให้คนอื่นดี ถ้าหากคนอื่นดี เรายิ่งไม่ดีซ้ำอีก เราก็ไม่ดีแล้วจะไปดีอย่างไร เอาของดีไปใช้ในทางไม่ดีมันเป็นอย่างนี้ มันกว้างขวางพิสดารมาก เฉพาะเรื่องกายเอาไว้แค่นั้นเสียก่อน

เรื่องวาจา วาจานั้นเสียงไพเราะเสียงหวาน วาจานั้นพูดจารู้จักภาษีภาษา รู้ถ้อยคำกัน มีความหมายดีที่สุด ไม่ต้องใช้ถ่านใช้แบตเตอรี่ดังอธิบายมาแล้ว แต่เอาไปใช้ในทางที่ไม่ดี เอาไปใช้ในทางที่โกหก ส่อเสียด เหยียดหยาม ให้แตกร้าวสามัคคีซึ่งกันและกัน **ปากนี่เป็นของสำคัญ อาวุธของปากมันร้ายกาจกว่าอาวุธลูกระเบิดปรมาณู** ลูกระเบิดปรมาณูแตกทีเดียวแล้วมันก็หมดไป อยู่ในรัศมีของมันที่จะถูกอันตราย จะเกิดอะไรก็เกิดในรัศมีของมัน อาวุธที่เกิดจากลมปาก โอ๊ย! มันกว้างขวาง ยิ่งทุกวันนี้มีเครื่องสื่อสารได้ยินไปทั่วโลก พูดอยู่นี่ก็ได้ยินหมดทั่วโลก มันถึงขนาดนั้นพิษร้ายของปาก

ถ้าหากเอาปากไปใช้ในทางที่ไม่ดี ไปยุแหย่ กล่าวโทษ

นินทา ให้คนนั้นเกลียดคนนี้ ให้คนนี้โกรธคนนั้น ให้ประเทศนั้นโกรธประเทศนี้ ให้ประเทศนี้เกลียดประเทศนั้น ความโกรธเปรียบเสมือนไฟละคราวนี้ ลุกฮือไปทั่วโลก ทุกวันนี้มันก็เรื่องอย่างนี้แหละ *ที่โลกเดือดร้อนทุกวันนี้มันก็เกิดจากพิษคือลมปากนี่แหละ คือปาก คือวาจานี่ นำไปใช้ในทางที่ไม่ดี*

ถ้าหากไปใช้ในทางที่ดีดูซิ พูดจาปราศัยนิ่มนวลอ่อนหวาน สิ่งที่ผิดก็ทิ้งมันเสีย อย่าไปเอามาพูด พูดในสิ่งที่ดีที่ชอบประกอบคุณประโยชน์ให้เกิดความสุขสงบ มันก็ทนความดีไม่ได้เหมือนกัน คนเราอยู่ด้วยกันน่ะ ถ้าใช้วาจาสุภาพเรียบร้อยนุ่มนวลอ่อนหวาน สมานมิตรสมานไมตรีซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกันเป็นสุขสบาย

ก็คงจะรู้กันดีแล้ว ฆราวาสอยู่ด้วยกันนับตั้งแต่ครอบครัวสามีภรรยาเดียวกันขึ้นไป ถ้าหากพูดคำหยาบคาย เช้าก็ด่าสายก็ด่า เย็นก็ด่า มันสนุกที่ไหน? มันไม่มีการสนุกสบายในการกินอยู่ด้วยกัน มันเป็นเครื่องกระทบกระเทือนเดือดร้อนกลุ้มอกกลุ้มใจ แต่มันหมดหนทางไม่ทราบจะไปทางไหน เพราะมันติดอยู่แล้ว อุตส่าห์กล้ำกลืนทนอยู่นั่นแหละ

คำพูดอ่อนหวานนิ่มนวลชวนให้ระลึกคิดถึงกัน จะห่างไกลไปสักร้อยโยชน์แสนโยชน์ก็ยังระลึกนึกถึงคำพูดนั้น เหมือนกับอยู่ใกล้เคียง เหมือนกับอยู่ติดกัน เหมือนกับเห็นหน้าเห็นตากันอยู่เสมอ คำพูดนั้นไม่ลืม พอระลึกถึงคำพูดก็ปรากฏเห็น

หน้ากันเลย คิดถึงกันเลย มันก็สบาย มันก็สงบ มันก็เป็นสุข นี่เรื่องของวาจาที่เป็นของดีเอาไปใช้ให้เกิดไร้ค่าไร้ประโยชน์ให้เกิดโทษมากมายเหลือที่จะพรรณา ถ้าหากเข้าใจอย่างนี้แล้วพิจารณาไปเถอะ วาจาที่ชั่วมีมากมายเหลือที่จะพรรณา นี่ว่าถึงเรื่อง **วาจา** หมดแค่นั้นเสียก่อน

เรื่องใจ ใจนั้นเป็นของดี อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้วในเบื้องต้น คราวนี้ถ้าเอาไปใช้ในทางที่ไม่ดี คิดอิจฉาริษยาเรียกว่า*อกุศล อกุศลมูล*ที่เกิดขึ้นภายในใจเรียกว่า *มโนกรรม* ใจทำกรรมได้เหมือนกันนะ ไม่ใช่ว่าแต่กาย วาจา ใจไม่มี*ตัวตนแต่ทำกรรมได้ คิดเกลียด คิดโกรธ คิดอิจฉาริษยาผูกอาฆาตพยาบาทกัน* จองล้างจองผลาญ *หรือคิดเพลิดเพลินมัวเมาลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะ ในผลที่สุดใจไม่อยู่กับตัว มัวเมาเพลิดเพลินภายนอก รู้จักกันดีอยู่หรอกว่าวันหนึ่งๆ ไปรอบโลก ไม่เป็นตัวของตน*

เมื่อ **ใจ** มันคิดมันปรุงมันแต่งไปแล้ว มันติดพัวพันมัวเมาไปแล้ว **กาย** มันก็ต้องตาม **ใจ** แต่ตามไม่ทันทุกระยะนั่นซี บางระยะ บางตอนที่ใจเป็นของเลวพัวพัน มันก็ต้องทำชั่ว *ใจเป็นของดีแต่เอาไปทำชั่ว ทำโดยที่ไม่มีใครรู้ใครเห็นรู้เห็นด้วยตนเอง เฉพาะตนเอง มันเกิดจากใจ*

กาย ที่ทำชั่วก็เกิดจาก**ใจ** **วาจา**ที่จะทำชั่วก็เกิดจากใจถ้าหากมันมีแต่ **ใจ** คิดจะฉ้อโกงหรือขโมยของเขา ไปพูด

ให้เขาเข้าใจผิดหลอกลวงเขา มันก็บาปแล้ว หรือไม่ถึงกับว่าไปลักขโมยของเขา หรือว่าไม่ฆ่าไม่ตีเขา โกรธเกลียดเขาแต่ภายในเฉยๆ มันก็ไม่หนักเท่าไร

ถ้าพร้อมทั้งสามล่ะคราวนี้ **ใจ** คิดโกรธ แล้ว **วาจา** หาหลอกลวงล่อให้เขาเข้าใจผิด เพื่อจะได้ช่องได้โอกาส เมื่อได้ช่องได้โอกาสก็ใช้วาจา เมื่อได้ช่องได้โอกาสแล้วคราวนี้ **กาย**ก็จะต้องทำ ฆ่าฟันประหัตประหารเขาด้วยประการต่างๆ เพื่อให้เขาฉิบหาย **หากทำพร้อมกันทั้งสามประการแล้ว อาการหนักที่สุด** ถ้ามีแต่ใจเฉยๆ ค่อยยังชั่ว ถ้ามีวาจาเฉยๆ ก็ค่อยยังชั่ว ไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ ความชั่วนั้นไม่เท่าไร ถ้าพร้อมทั้งสามแล้วความชั่วนั้นเต็มที่เลย นี่พูดถึงเรื่อง**ใจ** เอาใจไปทำในทางที่ชั่ว ประกอบกิจชั่ว

กาย วาจา ใจ *เป็นของดี แต่เรานำไปใช้ในทางที่ชั่ว เลยเป็นของชั่วทั้งหมด* ผลที่สุดกายเป็นของดี วาจาเป็นของดี ใจเป็นของดี แต่เอาไปใช้ในทางชั่วเลยหมดคุณค่า ตัวของเรานี่ยังเหลือแต่กาก ไม่มีแกน ไม่มีเนื้ออะไรเลย ยังเหลือแต่กากเอาไปใช้อะไรก็ไม่ได้

ได้อธิบายถึงเรื่อง *ความชั่วเกิดจากของดี* นั่นพูดเป็นศัพท์เป็นแสง ถ้าหากพูดตรงไปตรงมา พูดให้เข้าใจกันชัดๆ เป็นภาษาบ้านเราเรียกว่า *เอาของดีคือ กาย วาจา ใจ ไปใช้ในทางที่ผิด เลยไร้ค่า คือหาค่าไม่ได้ ไม่มีผลประโยชน์*

นอกจากไม่เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นโทษแก่โลก พร้อมทั้งแก่ตัวของเราด้วย

เมื่อเราทำความชั่วอย่างนี้ คนอื่นเดือดร้อนเป็นทุกข์ โลกทั้งหลายก็เดือดร้อนเป็นทุกข์ ตัวเราเองก็เดือดร้อนเป็นทุกข์ เพราะเราอยู่ร่วมกับเขา อยู่ในโลกอันเดียวกัน คิดว่าบ้านของเขาหรอกไม่ใช่บ้านของเราหรอก เอาไฟเผาให้หมดเสีย พอไฟลุกขึ้นมา ตนเองก็อยู่ไม่ได้เหมือนกัน ถ้าไม่หนีก็ต้องเผาตน ต้องตายเหมือนกัน

ความชั่วที่เกิดจากของดีก็ตัวทำทั้งนั้น อยู่ดีไม่ว่าดี เกิดขึ้นมาไม่ได้เกิดมาทำชั่ว *เกิดมาทำคุณงามความดี ความชั่วเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความดีพาเป็นสุข* แต่เมื่อมาทำความชั่วแล้ว ทุกข์มันก็ต้องไหลมาหา เทมาหา แล้วพากันบ่นแต่เป็นทุกข์เป็นร้อน กลุ้มอกกลุ้มใจ ใครๆ ก็บ่นกันทั้งโลก แต่ไม่มีใครแก้ไขสักคนเดียว

เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสงสารเมตตาสัตว์มนุษย์ทั้งหลาย ปรารถนาเกิดมาเป็นพระพุทธเจ้า จะได้มาทรงชี้แจงสั่งสอน ให้เข้าใจเรื่องทั้งหลายเหล่านี้แหละ แล้วจะได้พากันแก้ไขความชั่วเหลวไหลและความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อผู้ใดเชื่อฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติตามท่าน ก็พ้นจากทุกข์ไปแล้ว ยังเหลือแต่พวกเรานี่ซี พากันยุ่งพากันวุ่นวาย พวกเรายังไม่เข้าใจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และปฏิบัติไม่ถูก

ในตอนสุดท้าย สรุป คือ ธรรมะที่ได้อธิบายมาในที่นี้ เมื่อพิจารณาเข้าใจตามที่ได้อธิบายแล้ว **ก็ไม่ใช่ให้เข้าใจเฉย ๆ เข้าใจแล้วนำไปปฏิบัติคือ** *อย่าเอากายของดีไปใช้ในทางที่ชั่ว วาจาเป็นของดีอย่าเอาไปใช้ในทางที่ชั่ว ใจเป็นของดีอย่าเอาไปใช้ในทางที่ชั่ว เป็นอันว่าเรากลัวโทษทุกข์ เป็นอันว่าเราพ้นจากทุกข์ด้วยการเอาของดีไปใช้ในทางที่ดี ก็เป็นอันว่าสมประสงค์ตามความมุ่งมาตรปรารถนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า*

เท่าที่อธิบายมาก็พอจะเข้าใจได้ **เพราะฉะนั้น ทุก ๆ คน ก็พากันจดจำ นำเอาไปปฏิบัติฝึกหัด โดยทุกคนต้องประมาณถึงธรรมะ ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตน ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า**

ดังอธิบายมาด้วยประการฉะนี้ เอวํ

แก้คนอื่น แต่ไม่แก้ตนเอง
มันจะได้ประโยชน์มาจากไหน
ตนของตนก็ไม่ดี
แล้วจะไปสอนให้คนอื่นดี
ถ้าหากคนอื่นดี
เรายิ่งไม่ดีซ้ำอีก

กรรมนิมิต คตินิมิต
ทั้งสองอย่างนี้เป็นเครื่องดึงดูด
และชักจูงจิตใจของเรา
ที่ทอดทิ้งกายแล้ว
ให้ไปเสวยตามนั้น

กรรมนิมิต-คตินิมิต

❄ ❄ ❄

กรรมในทางพุทธศาสนาท่านแสดงไว้ตามตำราหลายอย่าง ผู้สนใจศึกษาตามตำหรับตำรา ก็พอเข้าใจและได้ความรู้กว้างขวาง เพราะท่านแสดงไว้ดีหมดทุกอย่าง วันนี้จะแสดงเฉพาะเรื่อง **กรรมที่ติดตามคน หรือกรรมที่จะนำคนให้ไปเกิดในคตินั้น ๆ** นั่นคือ **กรรมนิมิต** กับ **คตินิมิต**

กรรม หมายความถึง *การกระทำ* คนเรานั้นกายกับใจเป็นเกลอกัน อยู่ร่วมกันสนิทสนมกลมเกลียวกันดีที่สุด จะทำอันใดพร้อมเพรียงกันทุกสิ่ง ไม่ว่าจะทำชั่วทำดี ทำบาป ทำบุญ พร้อมเพรียงกันทุกประการ แต่เวลากายแตกดับ กายไม่ได้รับผิดชอบที่เกิดจากการทำร่วมกันนั้น *ใจเป็นผู้รับผิดชอบคนเดียว*

ที่ว่าไม่ได้รับผิดชอบ ในที่นี้หมายความถึงว่า *กายไม่ได้รับกรรม เพราะเมื่อแตกดับหรือตายแล้ว ทอดทิ้งไว้ในดิน กลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ไปตามเดิม เรียกว่า* **รูปสลายไปตามสภาพของมัน** ไม่ได้รับรู้ด้วย

ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ กายกับใจร่วมกันทำงานก็จริง เช่น ไปฉ้อโกงลักขโมยของเขา ไปตีศรีษะเขา ทำทุจริต ประพฤติผิดต่างๆ นานา แต่กายเป็นผู้รับโทษให้ปรากฏ เมื่อถูกจับกุม

มันก็ต้องจับที่กาย เอาไปติดคุกติดตะราง ร่างกายเป็นผู้ไปติดคุก หรือเขาจะเอาไปฆ่าไปประหาร เขาก็ประหารที่กาย ในขณะที่มีชีวิตอยู่ดูเหมือนว่า กายรับภาระหนักกว่าใจ

แต่ความเป็นจริงแล้ว ใจก็รับภาระหนักเหมือนกัน แต่หากไม่มีใครเห็น ความทุกข์ความกลุ้มใจนั้น จะหนักยิ่งกว่ากายด้วยซ้ำ เพราะเมื่อเขาเอากายไปประหารไปฆ่า ถ้าหากไม่มีใจมันก็ไม่รู้สึกอะไร ก็เหมือนกับตัดท่อนไม้ หรือท่อนกล้วยท่อนหนึ่งเท่านั้นเอง กายไม่มีความอาลัยอาวรณ์ กับความเป็นอยู่ของมันเลย ฆ่าก็ฆ่าไป สับก็สับไป ตีก็ตีไป *ผู้อาลัยอาวรณ์ผู้เป็นทุกข์เดือดร้อนคือ ตัวใจ* ดังนั้นในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ร่วมกันจึงทำกรรมร่วมกัน และเวลารับผลกรรมก็รับร่วมกัน

แต่เวลาแตกดับ คือใจหนีจากร่างแล้ว กายไม่ได้รับรู้อะไรอีก กรรมต่างๆ จะเป็นบาปหรือเป็นบุญ เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ใจก็จะเป็นผู้รับมอบไปคนเดียวหมด

ในขณะที่หนีจากกัน ต่างคนต่างไม่อาลัยอาวรณ์กัน เวลาที่กายมันจะแตกดับ ใจก็หนีไปคนเดียว ไม่ได้ร่ำลากันเลย หรือบางครั้งบางคราวกายจะหนีจากใจ เช่น รถชนตาย หรือฟ้าผ่า หรือเกิดอุบัติเหตุด้วยประการต่างๆ ก็ดี เวลาดับเวลาตายก็วูบวาบไปประเดี๋ยวนั้น ไม่ได้ร่ำลากันเลย ทั้งๆ ที่อยู่ด้วยกันมาตั้งแต่แรก สนิทสนมกลมกลืนกันตลอดมา เวลาจะจากกันจริงๆ จังๆ ต่างคนต่างไป ไม่อาลัยอาวรณ์กันและกัน

ธรรมชาติของคนเรา มันเป็นอยู่อย่างนี้ คนที่ไปยึดไปถือนั้น ไปยึดไปถือลมๆ แล้งๆ หรอก ยึดถือว่าเป็นของกู ความยึดถือนั่นแหละ ที่ท่านเรียกว่า **กิเลส**

กิเลสอันนี้แหละนำให้เกิดการกระทำคือ **กรรม** *กรรมนี่แหละเป็นของมีผล มีกำลังมาก ไม่มีใครสามารถที่จะกีดกันหรือต้านทาน หรือแก้ไขด้วยประการต่างๆ ได้ กรรมอันนี้ไม่มีหนทางแก้ไขเลย*

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ คนที่ทำกรรมชั่วประการต่างๆ ด้วยอำนาจของกิเลส แล้วคิดว่าจะแก้ไขทีหลัง หรือบางคนยังพูดดันทุรังอีกว่า ไปสู้กันอยู่ในนรก หรือแก้ไขกันกับนายยมบาลเป็นต้น ความจริงมันไม่มีหนทางแก้ไขเลย *คนเราเวลาจะตายมันต้องมีเครื่องดึงดูดชักจูง คือกรรมที่เรียกว่า* **กรรมนิมิต คตินิมิต**

คนจะตายมันจะต้องหมดความรู้สึก คือไม่รู้จักเจ็บปวด ใจทอดธุระกายแล้วจึงค่อยตาย ในขณะที่ใจทอดธุระกายไม่ยึดกายปล่อยวางกาย ยังเหลือแต่ใจ *ตอนนั้นนิมิตจะเกิดขึ้นเป็นภาพของกรรม* คือการกระทำต่างๆ จะมาปรากฏขึ้นในขณะนั้น ผู้ที่เคยทำดีทำบุญสุนทาน สร้างกุศลมากมาย จิตใจอิ่มเอิบเบิกบาน ก็จะปรากฏภาพที่เราทำดีนั่นแหละ

เช่น เราเคยสร้างกุฏิ เวลาเราสร้างก็ไม่เคยสร้างใหญ่โตไม่สวยสดงดงามอะไรมาก แต่ว่าภาพที่มาปรากฏในขณะนั้น

มันจะสวยงามวิจิตร เป็นของน่าเพลิดเพลินเจริญใจอย่างยิ่ง และในขณะนั้น จิตจะต้องยึดเอาเป็นอารมณ์ คือ เป็นอารมณ์แน่วแน่ในเรื่องนั้น นี่เรียกว่า **กรรมนิมิต** *คือ นิมิตจากการกระทำ*

คตินิมิต อาจมีปรากฏให้เห็นพวกเทวดา หรือมนุษย์ก็ตาม ที่เป็นผู้มีความสุขสบายแต่งกายงดงาม น่าเพลิดเพลินเจริญใจ มาเรียงรอบร้องเรียก ร้องอ้อนวอน ขอให้ไปอยู่ด้วยกัน ในสถานที่โอ่โถงสวยงามน่าอยู่น่าชม ซึ่งเราจะมองเห็นสถานที่เช่นนั้นด้วยตนเอง และเขาจะมาแห่แหนอย่างสมเกียรติยศ ที่เขาเรียกกันว่าเทวดามารับเอาคนมีบุญ

เขาจะพูดว่าเทวดาอะไรก็ช่างเถอะ แต่ว่านิมิตมันเป็นอย่างนั้น และเราเห็นชัดด้วยตนเอง คราวนี้เราก็เลยไปตามเขา เพราะความชอบใจมีมาก ก็ไปตามความชอบใจ อันนี้เรียกว่าคตินิมิต คติที่จะไป มองเห็นที่จะไป เป็นทางกรรมที่ดี

ส่วนกรรมที่ชั่ว เคยทำบาปกรรม คิดชั่วช้าเลวทราม ฉ้อโกงลักขโมย ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ประพฤติผิดด้วยประการต่างๆ ในขณะที่จิตใจมันปล่อยวางกายนั้น จะปรากฏภาพที่เราทำความชั่วต่างๆ ให้เห็นชัดขึ้นมา โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะคิดนึกระลึกถึง เราลืมไปแล้วนานแสนนานทีเดียว ภาพจะแสดงขึ้นมาปรากฏในใจ หรือบางทีอาจแสดงออกมาภายนอกก็ได้ เช่น คนฆ่าหมูฆ่าวัว ในขณะนั้นจะแสดงอาการทางกาย ทำท่าทีปฏิกิริยา

ของการที่เราทำความชั่ว ฆ่าหมู ฆ่าวัวนั้น ให้ปรากฏแก่คนอื่น ทั้งๆ ที่เรามีสติอยู่ แต่มันปรากฏขึ้นมา หรือว่าบางทีในขณะนั้นจะเผลอสติไปก็ได้ ทำให้ปรากฏขึ้นมา อันนี้เรียกว่ายังไม่ทันแตกดับ คือกายกับใจยังรวมกันอยู่

ถ้าหากเรายังเหลือแต่ ใจ อย่างเดียว คือมันทอดทิ้งกายแล้ว ดังอธิบายมานั้น มันจะปรากฏภาพความชั่วของตน ซึ่งเป็นเหตุให้วิตกวิจาร เดือดร้อน วุ่นวาย หรือหวาดเสียวน่ากลัวอย่างแสนสาหัส เช่น ปรากฏว่ามีคนใจอำมหิตโหดร้าย หน้าบึ้งหน้าเบี้ยว มาลากมาผูกมัดเอาไป กระชากขู่เข็ญด้วยประการต่างๆ แม้จะขอร้องอ้อนวอนสักเท่าใด ก็ไม่มีใครจะช่วยเหลือได้ และก็ไม่ให้อภัยเสียด้วย หรือปรากฏเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่ากลัว วิตก สะดุ้ง ตกใจ แต่ก็ไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ อันนี้เรียกว่า *กรรมนิมิต*ในทางชั่ว

ส่วน **คตินิมิต** นั้น อาจจะไปเห็นที่ซึ่งเราจะไปอยู่ เช่น เห็นหลุมถ่านเพลิงไฟลุกโชนอยู่ตลอดกาลเวลา กองไฟใหญ่โต หรือว่าเห็นสถานที่อันทุรกันดารอดอยากยากแค้น เดือดร้อนด้วยประการต่างๆ เป็นสถานที่ซึ่งเขาจะเอาเราไปนั้น เกิดสะดุ้งหวาดกลัวสุดแสน แต่ไม่สามารถจะแก้ไขได้

กรรมนิมิต-คตินิมิต ทั้งสองอย่างนี้ อันใดอันหนึ่งจะเกิดก่อนก็ได้ กรรมนิมิตเกิดขึ้นก่อนก็ได้ หรือคตินิมิตเกิดขึ้นก่อนก็ได้ *แต่ทั้งสองอย่างนี้แหละเป็นเครื่องดึงดูด และชักจูง*

เอาจิตใจของเรา ที่ทอดทิ้งจากกายแล้วนั้น ให้ไปเสวย

อาจมีปัญหาถามว่า เมื่อครั้งที่กายกับใจยังสามัคคีปรองดองกันอยู่ การทำก็ไม่เห็นโหดร้ายทารุณสักเท่าใดนักแต่เมื่อจิตคือใจนี้ ทอดทิ้งกายแล้ว ทำไมจึงทำให้เกิดนิมิตโหดร้ายน่ากลัว แสดงอาการโหดร้ายเหลือเกิน

นั่นมันเป็นธรรมดาถึงเรื่องในใจของคนเรา ถ้าใจยังอยู่กับกายพร้อมเพรียง ก็ยังมีการที่จะปลดเปลื้องแก้ไขได้ สมมติว่าเรานั่งหรือเรานอนเหนื่อย มันเหนื่อยที่ใจ เราก็พลิกกาย มันก็พอที่จะแก้ไขปลดเปลื้องกันได้ หรืออ่อนเพลีย หิวข้าว กระหายน้ำ เราก็เอาน้ำมาดื่ม ก็ดื่มลงที่กาย ใจก็ค่อยสบายขึ้น นี่ช่วยกันแก้ไขได้

แต่ถ้ายังเหลือแต่ใจอันเดียวแล้ว มันหมดหนทางไม่มีหนทางแก้ไข เหตุนั้น เมื่อทุกข์จึงทุกข์แสนสาหัส สุขก็สุขแสนยิ่ง มันมีสิ่งเดียวเท่านั้น เหลือใจสิ่งเดียว และก็เป็นของเบาอีกด้วย ของเบาๆ นั้นไม่ว่าอะไร ลองพิจารณาของภายนอกก็แล้วกัน เช่น รถวิ่งตามถนนหนทาง ถ้าพลาดบางครั้งบางคราวไม่เหลือเกิน ก็พอมีหนทางแก้ไข คือสามารถที่จะปลดเปลื้องแก้ไขด้วยประการต่างๆ ได้ ถ้าหากว่ามันเป็นว่าว มันขึ้นไปปลิวอยู่บนอากาศ มันเป็นของเบาๆ พอแฉลบก็วูบลงเลย ของเบาเป็นอย่างนั้น

ใจเป็นของเบาเหมือนกัน ถ้ามันตกลงได้เอนไปทางไหน

แล้ว จะไปอย่างสุดขีดเลย เหตุนั้นสุขก็สุขสุดขีด ทุกข์ก็ทุกข์อย่างสุดขีด ดังนั้นเมื่อถึงตอนนี้ จึงเรียกว่า ไม่มีหนทางแก้ไข ที่บางคนว่าจะไปแก้ไขตอนไป หรือตายไปแล้วจะแก้ไขนั้น อย่าไปหวังเลย ไม่มีทางแก้ไขเลย

ที่ท่านเรียกว่า *นรก* ทนทุกข์ทรมานแสนสาหัส หรือ *สวรรค์* ได้ความสุขอย่างยิ่ง ไม่ใช่อยู่ที่อื่นที่ไกล อยู่เฉพาะในขณะนั้นแหละ ในขณะที่จิตมันวางทอดทิ้งร่างนั่นละ ไม่ได้หมายความว่าอยู่ใต้ดิน หรืออยู่บนอากาศกลางหาวที่ไหน **ขณะที่จิตมันถอนจากร่างแล้วนั่น เกิดกรรมนิมิต-คตินิมิตปรากฏเห็นนรก-สวรรค์ กันตรงนั้นเอง**

เหตุนั้น ผู้ที่มาเข้าใจในเรื่องทั้งหลายนี้แล้ว จะแก้ไขตนเองก็พึงแก้ไขเสียในขณะที่ตนยังมีชีวิตอยู่ คือเมื่อกายกับใจยังร่วมกันอยู่นี้ จะประกอบกุศลให้มีคุณงามความดีเจริญงอกงามขึ้น ก็พากันพร้อมใจเจริญรีบเจริญเสีย รู้สึกตนแล้วยังแก้ไขได้ เมื่อทำดีอยู่แล้วก็ทำให้เจริญยิ่งขึ้นๆ ไปได้ ถ้าหากว่าใจทอดทิ้งกายแล้ว ไม่มีหนทางแก้ไขเลย

ผลของกายกับใจร่วมกันทำ เรียกว่า **กรรม** *มาส่อแสดงให้ปรากฏ กรรมเป็นของมีพลังอย่างยิ่ง ไม่มีใครจะต้านทานหรือห้ามปรามไว้ได้ ไม่มีใครจะมาร้องขออ้อนวอนได้เลย กรรมให้ผลยุติธรรมอย่างยิ่ง ทำลงไปแล้วมากน้อยเท่าใด ก็ได้ผลเท่าที่ตนทำนั่นแหละ*

ไม่เหมือนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ กายกับจิตยังรวมกันอยู่ ปลิ้นปลอกหลอกลวงได้สารพัดทุกอย่าง จะโกหกมายาได้ทั้งนั้น หรือเอาเงินเอาทองมาแก้ไขความผิดอันนั้น คือมาจ้างทนายความก็ดี หรือว่าให้ค่าไถ่ค่าถอนเพื่อไม่ให้ผิด ได้ทั้งนั้น

ส่วนไปถึงตรงนั้นแล้วยังเหลือแต่ใจ ไม่มีอัฐไม่มีสตางค์ ไม่มีทนายความ ไม่มีใครจะอ้อนวอนร้องขอได้ และไม่ให้อภัยกันเสียด้วย เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว มีอย่างใดก็ต้องตรงไปตรงมาเลย ไม่มีการยกเว้น กรรมตัวนี้ไม่มีพ่อมีแม่ ไม่มีพี่น้อง ไม่มีญาติมีวงศ์ ไม่มีครูมีอาจารย์ เป็นเอกสิทธิของมันคนเดียว มันไม่เลือกหน้าใครทั้งนั้น กรรมถึงได้ชื่อว่าเป็นของมีกำลังมาก

กรรม *ได้ชื่อว่าแยกสัตว์ ให้เป็นไปได้ต่างๆ นานา เช่น เราทำกรรมชั่วด้วยประการต่างๆ มันจะแยกให้เราไปเกิดในที่ชั่ว ถ้าเราทำกรรมดี มันจะแยกเรามาในทางดี ในทางชั่วหรือทางที่ดีนั้น คนอื่นจะมาแยกไม่ได้ สุขหรือทุกข์คนอื่นมาแยกไม่ได้ กรรมเท่านั้นเป็นคนแยก เราจะมาแก้ตัวและผลัดเปลี่ยนกันไม่ได้ทั้งนั้น* **นั่นจึงเป็นของน่ากลัว เป็นสิ่งที่เราพึงสังวรและรู้สึกตัว จงรีบทำเสียตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่**

เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า **ทรงสอนให้เราละชั่วทำดี เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เป็นโชคลาภอย่างยิ่ง**

ถ้าหากเรามาระลึกได้ถึงเรื่องนิมิตว่า *กรรมนิมิต คตินิมิต เป็นสิ่งที่ไม่มีหนทางแก้ไขได้ เป็นสิ่งที่ควรจะกลัวและพยายามแก้ไขตนเสีย จึงจะไม่สายเกินกาล รีบแก้ไขเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้* เพราะเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิด ด้วยเหตุและผลของกรรมนำให้ไปเกิด ถ้าเราแก้ไขเสียได้แล้ว การเกิดการตาย ก็เรียกว่าสั้นเข้ามา คือว่าใกล้ที่จะสิ้นสุดลงไป

เพราะฉะนั้น ให้พากันศึกษา พิจารณาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าดังที่อธิบายมานี้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตนทุกๆ คน เอวํ

❦ ❦ ❦

กรรมนิมิต คตินิมิต
เป็นสิ่งที่ไม่มีหนทางแก้ไขได้
เป็นสิ่งที่ควรจะกลัว
และพยายามแก้ไขตนเสีย
ตั้งแต่เดี๋ยวนี้
จึงจะไม่สายเกินกาล

เมื่อสำรวมใจแล้ว
จะเกิดความรู้
เห็นเป็นสภาพสภาวะตามจริง
แล้วจึงปล่อยวางลงไปได้
อันนั้นเรียกว่า ปัญญา

ทำไมพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้ภาวนา

❊ ❊ ❊ ❊ ❊

ว่าถึงเรื่องภาวนา ทำไมพระพุทธเจ้าจึงได้ให้พวกเราภาวนา

มันจำเป็นอย่างไรจึงต้องภาวนา?

ไม่ภาวนาจะได้ไหม อยู่เฉยจะได้ไหม? จำเป็นที่สุดถ้าหากคนต้องการจะพ้นจากทุกข์แล้ว ต้องภาวนา ทางภาวนาทางเดียวเท่านั้น ที่จะให้พ้นจากทุกข์ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนพวกที่อยากพ้นจากทุกข์ คือ หัดภาวนา

ภาวนา ก็หมายความถึง *รวมใจให้เป็นหนึ่ง* จิตใจของคนเรามันคิดนึกกว้าง มันวุ่นวายหาขอบเขตไม่ได้ ตลอดวันยังค่ำคืนยังรุ่ง วุ่นวายอยู่อย่างนั้น

ท่านเทศนาว่า *กลางคืนเป็นควัน กลางวันเป็นไฟ* กลางคืนนั้นมันกรุ่นอยู่ มันยังไม่ออกเป็นไฟ มันกรุ่นอยู่อย่างนั้น แต่เวลากลางวันแล้วแดงโร่หมดเลย มันตรงคำพูดของท่าน กลางคืนน่ะคิดนึก นอนหลับแล้วก็ยังคิดนึกอยู่ มันจึงต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ ด้วยเหตุนี้แหละพระองค์จึงทรงสอนให้เรากระทำภาวนา

ถ้าหากทำภาวนา ให้จิตใจลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้วตั้งมั่นแน่วแน่อยู่แล้ว ไม่เป็นทุกข์เดือดร้อน เป็นสุขทุกเมื่อจึงทรงสอนให้ภาวนา

ภาวนาสมาธิให้จิตเป็นหนึ่ง ถึงซึ่ง**เอกัคคตารมณ์** เอาอันเดียวเป็นอารมณ์ อยู่ในที่เดียวนั่นแหละ จิตมันไม่เป็นอันเดียวก็จริงอยู่ ครั้นถ้าอย่างนั้นไม่เรียกจิต แต่เราเอาอันที่ไม่เป็นอันเดียวนั้น ให้ไปอยู่ที่จุดเดียว เอาจิตผู้มากมายนั่นน่ะให้ไปอยู่ในจุดเดียว บริกรรมพุทโธก็ดี หรืออรหังก็ดี อานาปานสติก็ดี เอาอันใดอันหนึ่ง เมื่ออยู่จุดเดียวแล้ว เรื่องเหล่านั้น (คำบริกรรม) ไม่เป็นปัญหา

เมื่ออยู่จุดเดียวแล้ว มันส่งส่ายไปไหนก็ไม่เป็นปัญหาอีกแล้ว ส่งก็ดีไม่ส่งก็ดี เมื่อจิตได้ลงถึง *เอกัคคตารมณ์* เป็นหนึ่งแล้ว มันก็แวบออกไปบ้าง ถึงส่งออกไปบ้าง แต่ว่ามันไม่เอาเป็นอารมณ์ ถ้าจิตเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว อาการมันมีอยู่ อาการคิดอาการ "ส่งใน" มันยังมี แต่มันไม่กำหนดคำนึงถึง มันกำหนดเอาแต่จิตอันเดียวนั่นแหละ ท่านจึงให้เอาอารมณ์อันเดียว

อย่างเราเห็นอะไรอันหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ชอบใจที่สุด ไปดูสิ่งใด เช่น ดูเพชรนิลจินดา ถ้าชอบใจแล้ว ดูแต่ในสิ่งนั้นสิ่งอื่นที่อยู่นอกๆ มันก็ไม่ดู ถึงดูมันก็ไม่เอาใจใส่ ดูก็สักแต่ว่าดู มันจะเพ่งอยู่แต่สิ่งที่ชอบนั้น เรียกว่า *อารมณ์อันเดียว* จิตมันคิดมันนึกส่งส่ายก็ช่างมัน แต่ว่าสิ่งที่มันชอบใจมีอยู่อันเดียวคือ *ความยินดีพอใจในอารมณ์อันเดียว* นั่นแหละ **เป็นเหตุให้เราตั้งมั่นแน่วแน่ ไม่เผลอสติ**

สิ่งทั้งหลายทั้งหมดในโลกอันนี้ ผู้เห็นจริงแล้ว มันเป็นสภาพอันหนึ่งของมันต่างหาก ลงถึงของจริงแล้วไม่มีอะไรเหลือ จริงหมดทุกสิ่งทุกอย่าง คนเกิดขึ้นมาต้องแก่ เจ็บ ตาย ลงของเก่าลงสภาพเดิมของเขา ความคิดความนึกส่งส่ายไปๆ มาๆ ก็ลงสภาพเก่า อะไรที่มันจะนอกเหนือจากสภาพของเขาไม่มี

อันที่คิดส่งไปมากมายหลวงหลาย มันก็ล้วนแล้วแต่ **ความหลง** ครั้นถ้าไม่หลงแล้วลงสภาพเดิม ไม่นอกเหนือไปจากสภาพนั้น จึงว่าจิตนั่นเมื่อเป็นสภาพตามเดิม มันลงแน่วแน่เต็มที่ เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ แล้วจึงพิจารณา มันจึงลงถึงที่สุด

พิจารณาตัวของเรานี่แหละไม่ต้องอื่นไกล เห็นตัวของเรานี่เป็นดิน เห็นตัวของเรานี่เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ถึงมันเป็นตนเป็นตัว มันพลิกมันตั้งตัวได้อยู่นี่ มันเคลื่อนที่เคลื่อนตัวได้อย่างนี้ เพราะมีดิน น้ำ ไฟ ลม มันจึงสมบูรณ์ ถ้ามันไม่สมบูรณ์ มันขาดอันใดอันหนึ่งไปเช่น ไฟขาด มีแต่ดินกับน้ำ ลมก็เลยหายไป เหลือแต่ดินกับน้ำ เรียกว่าเป็นโรคเหน็บชา

จึงว่าเราอยู่กับดิน น้ำ ไฟ ลม *อันที่ว่าคนๆ นั้นเราสมมติต่างหาก ความเป็นจริงนั้น ดิน น้ำ ไฟ ลม มันผสมกันเป็นก้อนขึ้นมาหรอก มันเคลื่อนไหวไปมาตามอาการของจิตนั่น* เคลื่อนไหวไปมาอยู่อย่างนั้น ในผลที่สุดเมื่อแก่ชำรุดทรุดโทรมไป ทรุดโทรมกันจนไปไม่ได้แล้ว ตกลงเลยอยู่

ของเก่า มันทอดทิ้งลงของเก่า เปรียบเหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน

นอกจากนั้นท่านเปรียบเหมือนกับ "การเผาผี" ทางหัวทางท้ายไฟไหม้หมด ตรงกลางก็มีน้ำเน่าน้ำหนอง น้ำมันผีตกอยู่อย่างนั้น ใครจะเอาฟืนเอาน้ำมาใช้ก็ไม่ได้ ร่างกายของคนเราก็เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืน ทำอะไรไม่ได้ เป็นเนื้อเป็นหนังของสัตว์เขาก็ยังเอาไปทำอาหารกิน อันนี้ก็ใช้ไม่ได้หรอก ต้องลงของเก่า ดิน น้ำ ลม ไฟ

เมื่อเกิดใหม่เอามาปรุงกันใหม่อีก เป็นรูปเป็นกายขึ้นมาเคลื่อนไหวไปมาไปตามเรื่อง แก่เฒ่าก็ลงของเก่า ชำรุดทรุดโทรมลงไปเป็นเถ้า ก็ลงของ ดิน น้ำ ไฟ ลมของเก่า จะว่าเป็นเราก็ไม่ใช่ จะว่าใครก็ไม่ใช่ทั้งหมด ในผลที่สุดเราเป็นขี้ขโมย ไปขโมยเอา ดิน น้ำ ไฟ ลม ของที่อยู่ในโลกอันนี้เอามาเป็นตัวเป็นเราเป็นเขา มาถือว่าตนว่าตัว ว่าเราว่าเขาอยู่นี่ทั้งที่เป็นขี้ขโมยแท้ๆ

คนไหนเป็นขี้ขโมย ไม่พ้นจากทุกข์ ครั้นถือว่าของกู ของกูอยู่เมื่อไร ยังไม่พ้นจากทุกข์ เมื่อเป็นสภาพ ดิน น้ำ ไฟ ลมแล้ววางได้ เมื่อนั้นแหละจึงจะพ้นจากทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงสอนเราอย่างนี้ พระองค์ทรงเป็นจริงอย่างนั้น ทรงเห็นจริงแล้ว ทรงเห็นสภาพตามเป็นจริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง จึงทรงสอนพวกเรา *พวกเรายังไม่ทันเห็นตามเป็นจริง จะพิจารณาให้เห็น มันพิจารณาไม่ได้ เพราะเหตุ*

ที่ใจไม่เป็นสมาธิ เพราะใจไม่เป็นอารมณ์อันเดียว จึงพิจารณาไม่ได้

เหตุนั้นเมื่อพิจารณาไม่ได้ ก็ให้วางเสียอันที่พิจารณานั่น กำหนดใจให้อยู่เป็นหนึ่ง อย่างได้อธิบายมาในเบื้องต้น คือ **การสำรวมใจ** *เมื่อสำรวมใจแล้วจะเกิดความรู้ เห็นเป็นสภาพสภาวะตามจริง แล้วจึงจะปล่อยวางลงไปได้ เรียกว่า* **ปัญญา** มีสมาธิจะให้เกิดปัญญามันเป็นอย่างนี้ อย่าไปดิ้นรนให้เฉยๆ สำรวมใจให้เป็นหนึ่งอย่างเดียว

เรามาปฏิบัติฝึกหัดภาวนาต้องปฏิบัติให้เป็นไป มันแก่อายุมากแล้ว แก่เฒ่าชราแล้ว ควรรีบปฏิบัติควรรีบร้อน ของอันที่เราได้มานี้ (กาย) เรียกว่าได้มาโดยยาก ปฏิบัติได้โดยยาก เลี้ยงมาได้โดยยาก ปรนเปรออย่างแสนยาก เมื่อมันมีเช่นนี้แล้ว ต้องพิจารณาให้เห็นของจริงในธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันนี้แหละ *ให้เห็นจริงตามสภาพเป็นจริงของมัน มันจึงจะคุ้มค่ากับที่เราปฏิบัติยาก รักษายาก คุ้มครองมานี่แสนยากเหลือเกิน* เราคุ้มครองไว้ไม่ให้เจ็บ มันก็เจ็บ เราคุ้มครองไม่ให้แก่ มันก็แก่ เดี๋ยวก็คุ้มครองไม่ให้มันตาย มันก็จะตาย อันนี้แหละรักษายาก เลี้ยงยาก

เพียงแต่รักษายากเท่านั้นไม่ทำประโยชน์ เลยได้แต่ของยาก คือความทุกข์นี่ ครั้นทำให้ได้ประโยชน์คุ้มค่ามัน *คือยอมสละเสียปล่อยวางก็เลยหมดเรื่อง ในเมื่อมันเจ็บก็ทิ้งเสีย*

มันแก่มันตายก็ทิ้งเสีย มันทิ้งเรา เราก็ทิ้งมัน นั่นเรียกว่าคุ้มค่า หากมันทิ้งเรา เราอาลัยอาวรณ์มันไม่คุ้มค่า เป็นหนี้เรื่อยไป

เอาละ เทศน์ให้ฟังเท่านั้นละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ทำตามเรียกว่าสอนแล้วทำ ถ้าหากไม่ทำก็ไม่รู้จักผิดจักถูก ไม่รู้จักดีจักชั่ว ทำลองดูว่า มันจะเป็นไปตามท่านว่าไหม? มันเป็นแล้วจะได้รู้จักว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ๆ ถ้าหากว่ามันไม่เป็น มันก็ผิดจากหลักธรรมที่ท่านสอนไว้

ศาสนาสอนให้คนทำ ไม่ใช่สอนให้คนพูด สอนแล้วเอาไปพูดไปคุยไม่ใช่อย่างนั้น ให้ทำ ทำมากก็ทำ ทำน้อยก็ทำ

สอนให้**อดทน** คำเดียวเท่านั้นแหละ อดทน อดเอาเป็นประมาณ อดคำเดียวได้แล้ว อดได้ทุกสิ่งทุกอย่าง มีความทุกข์เดือดร้อนขึ้นมาก็อดเอา มีความกระสับกระส่ายวุ่นวายก็อดเอา ไม่ต้องไปกระสับกระส่ายวุ่นวาย ความดีความชั่วทั้งหมดอดเอาหมด

ความอด *อันนั้นแหละมันเป็นตบะธรรม* สามารถที่จะระงับความเจตนานั้นได้ พอมันอดอันเดียวเท่านั้น ไม่มีทางไปเลย มันก็ลงเท่านั้นน่ะซี อันนั้นแหละอด อดทน ทนต่อสู้

ด้วย**ความอด** สู้มัน ไม่มีทางไปมันก็ลงของเก่า ไม่ไปไหนหรอกใจอันนี้ อยู่ที่เดียวนั่นแหละ มันอยู่กับเรานั่นแหละ

ถ้าหากเราอดทนแล้วจะเห็นตัว**ใจ** **ใจ**เป็นคนอด **ใจ**เป็นคนทน สิ่งทั้งหลายที่เคยชนะมา ก็เลยกลับกลายเป็นแพ้ **ใจ**เสีย ที่จริงไม่ใช่อะไรหรอก ใจนั่นแหละไปจับเวทนา คำว่า **แพ้**นั่นมันเป็นโวหาร ครั้นถ้าเราอดทนเอา ตั้งใจต่อสู้ เราไม่ยึดเอาเวทนานั่น เวทนาก็หายไปเรียกว่าเราชนะ ถ้าไปยึดเอาเวทนานั่น มันก็กลับมาอีกเรียกว่าเราแพ้ ผู้เดียวกันนั่นแหละ

เหตุนั้นจึงว่าตั้งสติกำหนดจิตตรงนี้ ให้แน่วแน่ลงอันเดียว อย่าไปส่งตามอาการมัน อาการมันทั้งหมดอย่าไปส่งตาม เป็นอาการของจิตทั้งนั้น เป็นอาการของใจทั้งนั้น ถ้าจับตัวใจแล้วไม่ต้องส่งไปตามจิต มันก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอาละ ทำความเพียรกันเลยคราวนี้

กายนี้เราคุ้มครองไว้ไม่ให้เจ็บ
มันก็เจ็บ
เราคุ้มครองไว้ไม่ให้มันแก่
มันก็แก่
เราคุ้มครองไว้ไม่ให้มันตาย
มันก็ตาย
อันนี้แหละ รักษายาก เลี้ยงยาก

คนเราเกิดขึ้นมานั้น
กินเท่านั้นหรือ?
นอนเท่านั้นหรือ?
สืบพันธุ์เท่านั้นหรือ?
ทุกข์โศกเท่านั้นหรือ? เป็นที่พึ่ง
อันนั้นไม่ใช่ที่พึ่ง
อันนั้นเป็นที่อาศัยชั่วคราว

สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น
เป็นการสร้างกรรม
ก่อกรรมทำเข็ญ
เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด

ความประมาท

❄ ❄ ❄

พูดถึงเรื่อง **ความประมาท** *คนเรานั้นประมาทอยู่ด้วยการกินอย่างหนึ่ง การนอนอย่างหนึ่ง การสืบพันธุ์อย่างหนึ่ง นอกจากนั้นอีก การหัวเราะและร้องไห้ เหล่านี้แหละเรียกว่า* **ความประมาท**

การกิน ถ้าหากว่าไม่ได้กินไม่ได้รับประทาน ก็ทุกข์โศกเดือดร้อน ถ้าได้รับประทานอาหารที่ตนต้องการ มันชอบอกชอบใจ ก็จะเพลินลุ่มหลงมัวเมาไปกับอันนั้น ลืมนึกคิดถึงสิ่งที่จะเป็นประโยชน์อันจริงจัง สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ของตนจริงๆ จังๆ ลืมคิด เข้าใจว่าความเป็นประโยชน์ของตน ได้แก่อาหารที่เรารับประทานเท่านั้น

คนเราเกิดขึ้นมาทุกคนต้องแสวงหาอาหารเป็นพื้น พระพุทธเจ้าทรงเทศนาให้สามเณรฟังว่า

สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา *ไม่ว่ามนุษย์สัตว์จำพวกอะไรทั้งหมดต้องมีอาหารเป็นเครื่องอยู่*

เพลินอยู่กับอาหาร ยินดีกับอาหาร เรียกว่าพอแล้วในชีวิตนี้ มีอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เท่านั้น ก็พอแล้ว ความเพลิดเพลินในอาหารนี่แหละ จึงไม่คิดถึงความเป็นอยู่ของชีวิตของเรา ถือว่า การได้อยู่ได้กินได้รับประทานอาหาร

เท่านั้นแหละ มีชีวิตชีวาแล้ว อันนั้นเรียกว่า เมา เพลิดเพลิน ลุ่มหลงมัวเมากับอาหาร เป็นความประมาท

กิน แล้วก็ **นอน** สนุกสบายเพลิดเพลิน อิ่มหนำสำราญ แล้วก็นอนเท่านั้นแหละ *ยินดีกับการนอนนี่ยากนักที่จะรู้ตัว* ถ้านอนไม่หลับก็เป็นทุกข์เดือดร้อน นอนหลับสบายก็เยือกเย็นเป็นสุข นอกจากนอนแล้ว ก็ยังหาเครื่องทะนุบำรุงให้นอนอิ่ม ให้นอนสนุกสบาย เครื่องนุ่มนวลต่างๆ เป็นฟูกเป็นเบาะอบอุ่น ให้สบาย เพลินกับการนอน นอนไปนอนมาลืมตื่นเสีย นอนจนลืมคราวลืมตื่นไปเสีย นั้นก็เรียกว่า*มัวเมาประมาท*

ประมาทใน**การสืบพันธุ์** ทุกคนทุกตัวตนสัตว์ทั้งหลาย เกิดมาต้องมีการสืบพันธุ์ ถ้าไม่สืบพันธุ์มันก็อยู่ไม่รอด การสืบพันธุ์จึงมีการสืบเนื่องกันมาโดยลำดับ ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา จนกระทั่งบัดนี้ เพลินอิ่มหนำสำราญสนุกสนานกับการสืบพันธุ์ นั่นแหละ

นอกจากนั้นอีก ยังมี **การหัวเราะกับร้องไห้** เป็นเครื่องประกอบอีกอย่างหนึ่ง ลองคิดดูว่ามนุษย์สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ทั้งหมด ตั้งแต่ชั้นกามาวจร สวรรค์ ๖ ชั้น สูงสุดเพียงแค่นั้น แล้วก็ลงไปเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ทั้งหมดมีเสมอภาคกันทั้งนั้น ไม่มีใครต่ำใครสูงนอกจากกันหมด *ใครจะเป็นใหญ่เป็นโต ใครจะอยู่ในฐานะชั้นใด ติดข้องอยู่ในเรื่องทั้งหลายด้วยกันนี้หมดทั้งนั้น ไม่พ้นจากนี้ไปได้*

ถ้าหากว่าคนใดมีความพยายาม บากบั่นขันแข็ง พยายามงดเว้นจากสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อจะบรรเทาความเมา เรียกว่างดเว้นทีละนิดละหน่อย พยายามไม่ให้เพลิดเพลินลุ่มหลงนั่นก็เรียกว่าบำเพ็ญประโยชน์ส่วนยิ่ง หวังเพื่อจะแหวกว่ายวัฏฏสงสาร แหวกว่ายให้พ้นจากเรื่องความมัวเมาทั้งหลายเหล่านี้

ต่างคนต่างพายต่างคนต่างว่าย เพื่อต้องการจะให้หนีจากของเหล่านี้ เพราะของเหล่านี้เป็นภัย เพราะของเหล่านี้เป็นอันตราย ของเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของกองทุกข์ ของเหล่านี้ไม่สามารถที่จะดับทุกข์ดับกิเลสเดือดร้อนได้

ในเมื่อเพลิดเพลินสนุกยินดีพอใจกับสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ดีหรอก แต่ในเวลาที่มันประสบเหตุการณ์แล้ว คราวนี้มันเดือดร้อนใหญ่กว่าเก่า จึงว่า *เพลิดเพลินในสิ่งใดเป็นทุกข์ในสิ่งนั้น อาลัยในสิ่งใดเป็นทุกข์ในสิ่งนั้น รักในสิ่งใดเป็นทุกข์ในสิ่งนั้น*

มันตรงกันข้าม ในเมื่อเพลิดเพลิน ในเมื่อสนุก ในเมื่อรักใคร่ในสิ่งนั้น เรียกว่ายังไม่ทันมีเหตุเกิดขึ้นมา เมื่อเกิดก็เกิดจากสิ่งนั้นแหละ ความทุกข์ความโศกเกิดจากความรักเกิดจากความพอใจ เกิดจากความประมาท ความยินดีพอใจนั่นแหละเป็นเหตุให้วิปโยค เมื่อพลัดพรากก็เดือดร้อน

ครั้นถ้าหากว่าไม่มีความรัก ไม่มีความพอใจ ไม่มีความเพลิดเพลินยินดีทั้งหลายเหล่านั้นแล้ว มันก็ไม่มีความทุกข์ความ

โศก จึงว่า *ผู้ที่มีปัญญาฉลาด สามารถที่จะแหวกว่ายออกจากของทั้งหลายเหล่านี้ได้ คือความไม่ประมาท* ได้แก่ **ความมีสติ ควบคุมจิตอยู่ทุกเมื่อ**

แต่ในผลที่สุดเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ ก็มีภัยอันตรายเหมือนกัน ภัยคือ **มรณะ** ความตายนั่นเป็นภัยใหญ่ภัยโต ถึงหากว่ามีการกินการอยู่ก็ตาม ความสนุกเพลิดเพลินด้วยอาหารการกิน การบริโภคอาหารนั้นอยู่ หากว่าความตายมาถึงเข้าแล้วหายหมด รสชาติก็ไม่มี ได้แต่คิดถึงความตาย พูดถึงความตาย พอความตายมาถึงเข้าเท่านั้น ความเพลินความสนุก หายหมด นั่นแหละ *ภัย*

การนอน ก็เหมือนกัน ครั้นภัยความตายมาถึงเข้าแล้วนอนก็ไม่หลับ

ความสืบพันธุ์ ก็เหมือนกัน ครั้นความตายมาถึงเข้าก็หายหมด

ความหัวเราะ ก็เหมือนกัน ครั้นความตายมาถึงเข้าแล้วความทุกข์โศกเกิดขึ้นมา ความหัวเราะไม่มี ความตายมันเป็นภัยใหญ่โต

ภัยในโลกนี้ทั้งหมด นอกจากมรณภัยแล้ว ไม่มีอะไรจะใหญ่เท่า

พระพุทธเจ้าจึงทรงเทศนาไว้ว่า **ทีปํกยิราถ เมธาวี ยํ โอโฆ นาภิกีรติ** *จงหาเกาะที่พึ่งของตนไว้ให้เป็นหลักฐาน*

ธรรมดาคนเราเมื่อแหวกว่ายอยู่ในทะเลหลวง คือความทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่มีอะไรที่เป็นเกาะเครื่องอยู่ เรียกว่ามีแต่จมน้ำตายอย่างเดียว ถ้ามีเกาะมีที่พึ่งก็จะว่ายไปหาเกาะนั้น ถึงแม้ว่าไม่มีอะไร ไม่มีอาหารการกินที่นั่นก็ตาม ก็ยังจะพ้นภัยอันตรายไปได้ตั้งหลายวัน

จงหาที่พึ่งคือ เกาะ ไว้เป็นสรณะ "เกาะ" ในที่นี้นั้นท่านเปรียบต่างหาก เป็นเกาะเป็นดอนอะไรนั่นเป็นเครื่องเปรียบ *อะไรถึงจะเป็นแก่นสารในชีวิตของตน นั่นแหละเป็น "เกาะ" เราเกิดขึ้นมานั่นน่ะกินเท่านั้นหรือ? นอนเท่านั้นหรือ? สืบพันธุ์เท่านั้นหรือ? ทุกข์โศกเท่านั้นหรือเป็นที่พึ่ง? อันนั้นไม่ใช่ที่พึ่ง เป็นที่อาศัยชั่วคราวชั่วระยะหนึ่ง* ที่พึ่งจริงๆ จังๆ ไม่ใช่อันนั้น สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นน่ะเป็นการสร้างกรรม ก่อกรรมทำเข็ญ เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด ไม่ใช่เกาะอันที่เป็นเกาะจริงๆ จังๆ

ที่เป็นสรณะเป็นเกาะของตนจริงๆ จังๆ ได้แก่จิตใจที่ผ่องใสสะอาด ที่ปราศจากเครื่องทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเครื่องยึดให้ตั้งมั่นอยู่ตลอดเวลา อันนั้นแหละเป็น "เกาะ" ถาวรแท้ทีเดียว

ที่พึ่งอันจริงๆ จังๆ นั้นต้องหา "เกาะ" หาในที่นี้ไม่ใช่

หายาก ไม่มีในที่อื่นหรอก หาในตัวของเรานี่แหละ ด้วยการค้นคิดพิจารณาถึงเรื่องเกาะ เป็นเครื่องยึดเครื่องถือก็ไม่จมน้ำตาย ถ้าหากว่าไม่มีเกาะแล้วไปจมน้ำตาย

เกาะอันที่เราพึ่งนั่น เราจะเห็นชัดในใจของตนว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเมื่อวางหมด มันมีที่พึ่งอันหนึ่งคือ ใจอันสงบเยือกเย็น ใจที่ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง อันนั้นเป็นของหาได้ยาก

ของทั้งหลายสามสี่อย่างนั้นเป็นของหาได้ง่าย เกิดมาชาติใดๆ ก็ได้ แต่เกาะที่พึ่งอย่างที่ว่านี้หายาก เหมือนกันกับงมเข็มในมหาสมุทร ไม่ทราบว่าตรงไหน แต่เป็นของไม่เหลือวิสัย ครั้นถ้าหากว่าผู้ตั้งใจจริงๆ จังๆ งมลงไปจ๋อมเดียวเท่านั้นแหละ เห็นเลย งมจริงๆ จังๆ โดยที่ลดเสียซึ่งความคิดความนึกถึงอดีตอนาคต ลงปัจจุบัน อันนั้นแหละเป็นของจิตนั่นเป็น "เกาะ" ของเรา

ที่พึ่ง คราวนี้หาที่พึ่ง เราเอาเฉพาะในปัจจุบัน จิตของเรามีอดีตอนาคต คือจิตมันคิดมันนึกส่งส่าย มันไม่ลงปัจจุบัน เรียกว่าจิตอันนั้นไม่ใช่ของจริง อดีตอนาคตส่งส่ายนั้นมันหลอกลวงเราต่างหาก ถ้าลงปัจจุบันแล้วนั่นแหละจึงเป็นตัวใจ ให้จิตอยู่ในปัจจุบันจึงจะสงบ ถ้าหากคิดนึกส่งส่าย เรียกว่า จิตมันไม่สงบ ลองคิดดูเถอะ อดีตอนาคตมันไม่ใช่ของจริง

ถ้าหากว่าลงปัจจุบันมันจะเป็นอย่างไร? เมื่อไม่มีอดีตอนาคต ลงปัจจุบันก็ตัว "ใจ" ล่ะซี *ตัวที่มันลงปัจจุบันแล้ว*

มันไม่คิดไม่นึกไม่ส่งส่าย แต่รู้สึกตัวของมันอยู่ อันนั้นแหละ *เป็นตัวปัจจุบัน* สิ่งทั้งหลายไม่มีเกี่ยวข้องพัวพันหมด เมื่อไม่คิด ไม่นึกไม่ส่งไม่ส่ายอะไรทั้งปวงหมด มันก็ลงปัจจุบัน

ลงปัจจุบันแล้วเป็นอย่างไรคราวนี้ นั่นแหละเป็นอันหมดหนทาง มันลงถึงที่สุด คนเราถ้าหากว่าเข้าถึงปัจจุบันแล้ว มันจะตื่นตัว บางคนจะรู้สึกว้าเหว่ มันแปลกเหมือนกัน คือว่ามันไม่เคยเป็นอย่างนั้น มันเคยคิดเคยนึกอย่างเดียว อันที่ลงปัจจุบันมันไม่เคย พอมันลงปัจจุบันเลยไม่มีเครื่องอยู่ ชักจะสงสัยแล้วคราวนี้จะอยู่อย่างไรกัน? เลยว้าเหว่ในใจ ไม่รู้จักว่าจะเอาอะไร

ความที่จะเอานั้นมันมีอยู่ตรงที่ ไม่คิดส่งส่ายไปในเรื่องว้าเหว่ มันเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็นไปเถอะ มันสงบเยือกเย็นลงไป มันเงียบลงไปก็อย่าไปคิดไปนึกเสียดาย ของอดีตอนาคตอย่าไปเสียดายมัน

เมื่อมันเห็นของปัจจุบันแล้ว มันจะเห็นชัดจริงขึ้นมาในใจไม่มีอะไรเหลือหรอ อันของไม่มีน่ะมันจะดีไหม คราวนี้ลองคิดดูซี ไม่มีอะไรทั้งหมดกับของที่มีนั่น อันไหนมันดี *ของที่มีมันเป็นเหตุให้ยุ่งยาก เป็นเหตุให้วุ่นวาย ส่วนของไม่มีน่ะมันเป็นเหตุให้สงบเยือกเย็น ลงปัจจุบันแล้วมันก็อยู่นิ่งเฉย ไม่มีอะไร แต่ก็รู้สึกตัวอยู่ว่าความเป็นจริง*

ถ้าหากว่าผู้ภาวนาเป็นแล้ว มันไม่เป็นอย่างที่คิดนึกนั่น

(ความว้าเหว่) มันเห็นขึ้นมาในตัวของมันเอง มันมีแก่นสาร ความสุขสบาย เรียกว่าสุข เรียกว่าสบาย อันนั้นเป็นสมมติต่างหาก แต่ผู้นั้นมันเห็นของมันเอง ไม่ใช่ความคิดความนึก ไม่คิดไม่นึกแล้วมันหมดเรื่อง เห็นตัว "ความสงบ" ชัดเจนขึ้นมาในใจ อันนี้แหละเป็นทางพ้นจากทุกข์ในพระพุทธศาสนา

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ที่จะเข้าถึงตรงกลางได้มันมีวิธีหลายอย่างหลายเรื่อง ที่จะเข้าถึงตรงนั้นไม่ใช่เข้าถึงง่ายๆ โดยอุบายที่เราเคยได้ยินได้ฟังมา ที่เรียกว่าอุบาย คือเอามาคิดค้นมาพิจารณาเอาหลัก ๓ ประการ ที่ว่าไว้เบื้องต้นนั่น *คือการกิน การนอน การสืบพันธุ์* นี้แหละมาเป็นเหตุพิจารณา

คิดค้นจนเห็นต้นตอของมันว่า *ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเหตุอะไร?* เพราะอะไรจึงค่อยเป็นเหตุเช่นนั้น คิดค้นจนกระทั่งถึงต้นตอของมัน *มันเกิดจากอะไร? จากสิ่งใด มันถึงจะลงถึงตัวกลางได้ (ใจ)* ถ้าไม่คิดไม่ค้นเหล่านี้แล้ว หรือคิดค้นเหล่านี้ไม่แตก คิดค้นเหล่านี้ไม่กระจายออกไป จนกระทั่งลงไปถึงสภาวะของมันแล้ว มันก็ยังไม่ทันถึงใจกลางหรอก

เมื่อคิดค้นแตกกระจาย ถึงสภาพของมันเมื่อไรแล้ว ตัวกลางมันจะเกิดขึ้นมาเลย คราวนี้คิดนึกอะไรก็ลงหมด ทุกสิ่ง

ทุกอย่างลงหมดเลย อันนั้นแหละตัวกลาง ที่จะถึงตัวกลางได้ไม่ใช่ของง่ายๆ

แต่ถึงอย่างไรเราก็ต้องหัดเบื้องต้นเสียก่อน ตั้งแต่ ก. ข. ก. กา ไปล่ะ ก. ข. ก. กา ถึงสระเข้าผสมกันเสียก่อน จึงจะอ่านได้ ถ้าไม่หัด ก. ข. ก. กา ไปหัดสระผสมเข้าแล้ว เลยไม่รู้จักว่าอะไรเป็นอะไร นี่แหละเป็นหลักใหญ่ที่จะค้นคว้าหาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ให้เห็นสภาพเป็นจริง

เปรียบ **สระ** และ **พยัญชนะ** ได้แก่ **กาย** กับ **ใจ** ถ้าไม่มี*กาย* ใจก็ไม่มี ถ้าไม่มีใจ *กาย*ก็ไม่มี ที่เกิดขึ้นมานั้นเพราะกายกับใจเป็นเหตุ *ที่จะดิบจะดีจะเลวจะทรามก็กายกับใจทั้งนั้น* จึงว่า ๒ อันนี้ผสมเข้ากันแล้ว โอ้โฮย! เขียนได้หลายอย่างยืดยาว เขียนอะไรก็ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง (คือกายกับใจผสมกันแล้ว ทำอะไรก็ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง)

จึงให้ตั้งกายลงไป ตั้งใจลงไป ตั้งใจ *คือเอามาพิจารณาที่กายจึงเรียกว่าเบื้องต้น* ไม่พิจารณาอื่นไกลหรอก พิจารณากายให้เห็น เกสา โลมา นขา นี้เป็นเบื้องต้น เอาใจนั้นมาพิจารณาในสิ่งเดียว ไม่ต้องพิจารณาอื่นไกล

ครั้นหากว่า ใจ มาพิจารณาอันเดียวแล้ว จะบริกรรมอย่างอื่นก็ใช้ได้ พุทโธ หรือสัมมาอรหังหรืออานาปานสติ ก็อันเดียวกันนั่นแหละ แน่วแน่ลงอันหนึ่งแล้วก็ใช้ได้ทั้งนั้นมันเป็นเครื่องล่อให้จิตมารวมอยู่ในที่เดียวเท่านั้นหรอก ถ้าจิต

ไม่ลงแล้วก็เท่านั้นแหละ จะภาวนาอะไรๆ ทั้งหมด ก็ไม่เป็นประโยชน์อะไร

เหตุนั้นให้เอา **กายกับใจ** คือเอาใจ มาพิจารณากายตัวนี้แหละ เช่นว่าพิจารณา **เกสา โลมา นขา ทันตา** นี้เป็นต้น เอาอันเดียว จิตปักมั่นลงอันเดียว เรียกว่า **สมาธิ** อันนั้นเป็นเบื้องต้น

ครั้นเมื่อเป็นสมาธิแล้ว ที่คิดค้นกว้างขวางไปนั้น มันลงถึงสภาพเป็นจริงเลย *คือเห็นตามความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง*

คำว่า "คิดค้น" ในที่นี้นั้นไม่ใช่แกล้งคิดแกล้งค้น มันคิดมันค้น มันเกิดเองเป็นเอง การที่จะเกิดเองเป็นเองนั่นไม่ใช่ของง่าย ไม่ใช่ทำวันสองวันเท่านั้น ทำเป็นปีๆ ตั้ง ๙ ปี ๑๐ ปีโน่นน่ะ แต่ว่าบางคนมันก็ไม่แน่เหมือนกัน พอทำปั๊บก็กำหนดแน่วแน่ลงไปเลย บางคนก็ช้าบ้างนานบ้าง นิสัยวาสนาไม่เหมือนกัน

ถ้ามันเข้าถึงสภาพของมันแล้ว ให้รักษาอันนั้นไว้เสียก่อน อย่าไปรีบร้อนมันเลย เราเกิดขึ้นมาไม่เคยทำสักที ไม่เคยรักษาจิตให้อยู่นิ่งแน่วสักที *ถ้ามันเป็นแล้ว จึงให้รักษาอันนั้นไว้ให้มั่นคง เราจะได้ต่อสู้สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นมา* เมื่ออุปสรรคต่างๆ เกิดมา มันจะวิ่งเข้าไปหาตัวนั้น ตัวที่มันสงบนิ่งนั่นแหละ

ความทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะมันไม่สงบ ความเดือดร้อนเกิดขึ้นมาเพราะไม่สงบ เมื่อเกิดทุกข์เดือดร้อน มันจะวิ่งเข้าไปหา

อันนั้นแหละ แล้วมันจะหายจากความทุกข์ความเดือดร้อน มันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งอย่างนี้

เพราะฉะนั้นจึงว่าให้รักษาไว้ให้ดี จะเป็น ๙ ปี ๑๐ ปี อะไรก็ตาม ให้รักษาอันนั้นไว้ให้ดี มันเป็นของมีคุณมีค่ามีประโยชน์มากในชีวิตของเรา ไม่มีใครเห็นด้วยเราหรอก เราเห็นคนเดียว เอาละ ทำสมาธิภาวนาต่อไป

❦ ❦ ❦

ที่เป็นสรณะที่พึ่ง
ของตนจริงๆ นั้นได้แก่
จิตใจที่ผ่องใสสะอาด
เป็นเกาะที่พึ่งถาวรแท้ทีเดียว
จงพากันหาที่พึ่ง หาเกาะ

มนุษย์เราปรุงแต่ง
ให้เกิดวิมานขึ้นมา
เป็นวิมานเปรต วิมานอสุรกาย
แล้วเป็นภูมิของสัตว์เดรัจฉาน
คนเราไม่ชอบของเลวทราม
แต่หากอดกลั้นไม่ได้

การเร่ร่อนของจิต

❄ ❄ ❄

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง "จิตของคน" จิตของคนเราย่อมเร่ร่อนไปในสถานที่ต่างๆ ในคนปกติเรียกง่ายๆ ว่า*ท่องเที่ยวไปในภพต่างๆ คนเราเกิดขึ้นมาเป็นคนนี่แสนดีที่สุด อันใดจะเสมอด้วยการเป็นมนุษย์ของเราเป็นไม่มี ใครจะเป็นอะไรก็เป็นไปเถอะ มนุษย์นี่แสนดีเหลือดี*

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ท่านบอกว่ามันเที่ยวไปในภพต่างๆ มันต้องวนเวียนอยู่ในภพเหล่านี้ เรียกว่า*สังสารวัฏ* กายไม่ได้ไปหรอกแต่ใจมันไป อันใจที่มันเที่ยวไปนั้นน่ะ เป็นเหตุให้ไปเกิดในภพนั้นๆ เมื่อกายดับแล้ว

ภพที่มนุษย์ของเราท่องเที่ยวอยู่มากที่สุด เรียกว่า *กามภพ ภพอันนี้มันเสวยกาม มีสุขเป็นเครื่องอยู่ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เหล่านี้แหละเป็นเครื่องอยู่*

รูป เมื่อเห็น**รูป** เราก็สำคัญว่าของสวยสดงดงาม เป็นเหตุให้เพลิดเพลินเจริญใจ มีความสุขความสบาย อันที่จริงรูปมันก็ไม่ใช่จะเป็นของดิบของดีอะไรหรอก เกิดขึ้นมาแล้วต้องแตกต้องสลายดับสูญไปเป็นธรรมดา แต่คนเราก็เสวยเอาอารมณ์จากรูปนั่นแหละมาเสวยความสุข พอรูปปรากฏก็เอามาเสวยความ

สุข ว่ารูปสวยสดงดงามอะไรต่างๆ ตามจินตนาการของตน ที่คิดว่าเป็นของสวยสดงดงาม แท้ที่จริงมันก็อยู่ตามเรื่องของมัน

เสียง ก็เหมือนกัน เสียงก็สักแต่ว่า คือลมอันหนึ่ง ปรากฏเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป แต่จินตนาการของคนเราว่าเป็นของดีเป็นของน่าเพลิดเพลินเจริญใจ ก็ชอบอกชอบใจเสียงอันนั้น

กลิ่น ก็เหมือนกัน ทั้งกลิ่นเหม็นกลิ่นหอมสารพัดทุกอย่าง กลิ่นเหม็นก็ไม่ชอบ กลิ่นหอมก็ชอบใจ แต่แท้ที่จริงนั้นกลิ่นมันก็อยู่ตามเรื่องของกลิ่น แต่คนเราไปสัมผัสเขา ก็เข้าใจว่าเป็นกลิ่นดีกลิ่นชอบ เลยเสวยเอากลิ่นนั้นเป็นอารมณ์

รส โผฏฐัพพะ ก็เช่นเดียวกัน ทั้ง ๕ ประการนี้เรียกว่า **กาม**

คนเราเกิดอยู่ใน *กามภพ* ก็ต้องเสวย *กามารมณ์* อยู่ใน กามภูมิ ก็ต้องเสวย *กามารมณ์* ที่เรียกว่าอยู่ในภูมิ ๕

ภูมิ ๕ นั้น ได้แก่ มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรตและอสุรกาย เป็น ๓ ขั้นต่ำจากมนุษย์ลงไป ก็เป็นมนุษย์นี่แหละไปเกิด มนุษย์นั่นแหละไปเสวยอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีหรืออารมณ์ชั่ว ถ้าอารมณ์ชั่วก็เสวยทุกขเวทนา ถ้าอารมณ์ดีก็เสวยสุขเวทนา ในอารมณ์ทั้ง ๕ นั่นอยู่ในกามภพนี้ทั้งนั้นมนุษย์นี่แหละเป็นคนไปเสวย

ส่วนสูงขึ้นไปกว่ามนุษย์ เรียกว่า *เทพ* จะเป็น *เทพ* ก็

มนุษย์นี่แหละไปเกิดเป็นเทพ เพราะอารมณ์ดี เพราะอารมณ์สบายเบิกบาน จึงค่อยไปเกิดเป็นเทพ *มนุษย์เรามันปรุงมันแต่งให้เกิดวิมานขึ้นมา เป็นวิมานเปรต วิมานอสุรกาย แล้วเป็นภูมิของสัตว์เดรัจฉาน* **คนเราไม่ชอบของเลวทราม แต่หากอดกลั้นไม่ได้**

เรื่องกิเลสของคนเรามันบันดาลให้ปรากฏขึ้นมา อย่างเช่นมนุษย์ดีๆ ธรรมดานี่แหละ ทำมาหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต คิดในทางที่ชอบ แต่ว่าอยู่นานๆ ไป มันเลยกลายไปเป็นเปรต *ตัวเกิดชั่วเลวทราม คิดอยากได้ โลภมากอิจฉาริษยา เบียดเบียนคนอื่น เพราะนิสัยอันนั้นแหละ เลยกลายจากมนุษย์ไปเป็นเปรต เวลาตายก็เลยต้องไปเป็นเปรตจริงๆ*

ครั้นเมื่อพ้นจากเปรต ก็มาเป็นมนุษย์ทุพพลภาพ อ่อนเปลี้ยเสียขา อวัยวะต่างๆ พิกลพิการ ทำมาหากินเลี้ยงชีพตนเองไม่ได้ ต้องอาศัยคนอื่น เป็นคนปัญญาอ่อนนั่นเอง พึ่งตนเองไม่ได้ เรียกว่า*อสุรกาย* *อสุระ* แปลว่าอ่อนเปลี้ย *อสุรกาย* แปลว่ากายอ่อนเปลี้ย กายไม่กล้าแข็ง

มนุษย์เราทั้งนั้นแหละ ไปปรุงไปแต่งเอาให้เกิดในคตินั้น ๆ อันการที่จะไปเกิดเป็นเปรต ก็เพราะมนุษย์นี้ไปปรุงแต่งเอาตั้งแต่เป็นมนุษย์อยู่ ตายไปก็ต้องไปเกิดเป็นเปรต เพราะผลกรรมที่ไปเกิดเป็นเปรตนั่นแหละ พ้นจากนั้นแล้วก็ไปเกิดเป็นอสุรกาย

คนทั้งหลายที่เห็นโทษเห็นทุกข์ในเรื่องเหล่านั้น เปรตก็ดี อสุรกายก็ดี สัตว์เดรัจฉานก็ดี เห็นว่าเขาไม่มีอิสระ เห็นว่าเขาเลวทราม ทนทุกข์ทรมานใช้กรรมวิบาก เบียดเบียนอิจฉาริษยากัน ไม่มีเสรีภาพในตัวของตัวเอง ไม่มีคนปกปักษ์รักษา ไม่มีกฎหมายบ้านเมืองมาคุ้มครอง

เมื่อเห็นโทษทุกข์อย่างนั้น ก็อยากจะสร้างคุณงามความดี ทุกข์ทั้งหลายก็เป็นของดีเหมือนกัน เมื่อเห็นทุกข์จึงค่อยอยากจะพ้นจากทุกข์ จึงค่อยทำดิบทำดีขึ้น

ทำดีก็คือ งดเว้นเสียจากความชั่ว ที่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ประพฤติผิดมิจฉาจาร พูดมุสา นี่เอง

ที่พระพุทธองค์ทรงเทศนาให้ละชั่ว ก็คือว่า ให้ตั้งอยู่ในศีลนั่นเอง มีความเบิกบานในใจ ด้วยเหตุที่ว่าเราไม่ได้ทำความชั่ว มองดูแง่ไหนก็มีแต่ความดี ความบริสุทธิ์ด้วยกายด้วยใจของเรา ผุดผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ ก็เกิดร่าเริงบันเทิงใจอิ่มอกอิ่มใจอยู่ในโลกอันนี้ เมื่อละโลกนี้แล้ว ก็ไปเกิดในสุคติ ท่านจึงว่า

อิธ โมทติ เปจฺจ โมทติ กตปุญฺโญ อุภยตฺถ โมทติ
โส โมทติ โส ปโมทติ ทิสวา กมฺมวิสุทฺธินมตฺโต

ผู้ทำบุญแล้ว เมื่ออยู่ในโลกนี้ ก็ร่าเริงบันเทิง ละโลกนี้ไปแล้ว ก็ร่าเริงบันเทิง อิ่มอกอิ่มใจทั้งสองโลก โลกนี้และโลกหน้า

ได้เห็นความบริสุทธิ์แห่งกรรมของตนแล้วย่อมบันเทิงปราโมทย์ เราจึงเชื่อของเราตั้งแต่เมื่อเราเป็นมนุษย์นี่แหละ อันนี้เรียกว่า*กามโลก*

โลกมี ๓ อย่าง *กามโลก รูปโลก อรูปโลก*

ได้อธิบายถึงเรื่อง **กามโลก** มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นเครื่องเสวยไปแล้ว

รูปโลก คนที่เห็นโทษเห็นทุกข์ในกามโลก เจริญภาวนาทำสมาธิ ละอารมณ์ภายนอก และเข้าไปสู่อารมณ์ภายในเพลิดเพลินยินดีอยู่กับภายใน เช่นละรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภายนอก แล้วเข้าไปอยู่ภายใน

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ภายในยังมีอยู่ อิ่มอกอิ่มใจ เพลิดเพลินเจริญใจ เมื่อเห็นรูปก็ดีหรือฟังเสียงกระซิบกระซาบก็ดี ถูกกลิ่น ลิ้มรสภายในใจ โผฏฐัพพะเกิดขึ้นในใจ แล้วยินดีพอใจในเรื่องเหล่านี้ อันนั้นแหละถึงเรียกว่า *พรหม* คือ *รูปพรหม* เอารูปมาเป็นอารมณ์ อยู่กับอารมณ์รูปภายในนั่นแหละ

อรูปภพ ครั้นเห็นโทษทุกข์ในการที่มีรูปนั้น เป็นกังวลเกี่ยวข้องพัวพันสารพัดทุกอย่าง ไม่อยากพบไม่อยากเอา ไม่เอาไม่ถือเอาเสียเลย *เอาแต่จิตที่มันสงบเยือกเย็น เป็นความ*

สงบจนเกือบจะไม่ปรากฏเลย ความสุขอันนั้นมันละเอียดลงไปจนถือเอาว่าเป็นพระนิพพาน อันนั้นเรียกว่า *อรูปพรหม*

รูปพรหม อรูปพรหม นี่ยากนัก น้อยคนที่จะได้ท่องเที่ยว โดยมากมักได้ท่องเที่ยวอยู่ใน**กามคุณ** อยู่ใน**กามโลก** เที่ยววนไปเวียนมาอยู่นี่แหละ ไม่ถึงรูปพรหม อรูปพรหมสักที มนุษย์ชาวโลกของเราเที่ยวอยู่อย่างนี้

มนุษย์ชาวโลกของเราทุกคน แต่งให้เป็นโลกขึ้นมาด้วยใจตนเอง เราเป็นมนุษย์ก็จริงหรอก แต่เราไปแต่งเอาเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน (ดังที่ได้อธิบายมา) *แล้วก็มนุษย์ของเรานี่แหละ ไปปรุงไปแต่งให้เป็นพรหม รูปพรหม อรูปพรหม แต่น้อยนักน้อยหนา อันนั้นเรียกว่า ท่องเที่ยวในโลก*

ท่องเที่ยวในธรรม มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ธรรมนี้ก็ไม่ใช่อื่นไกลอะไร ก็คือโลกนี่เอง *พิจารณากามโลกนี่แหละแต่ว่าให้มันเป็นธรรม* มันเบื่อมันหน่าย มันสลดสังเวช พิจารณาอยู่ตลอดเวลา เห็นโทษทุกข์อยู่ตลอดเวลา ไม่เห็นสิ่งอื่น เห็น*กามโลก* เป็นเครื่องอยู่อย่างนั้นเป็นนิจ เลยกลายเป็นธรรม

เหตุนั้นจึงว่า คนเราเกิดขึ้นมาต้องมาเที่ยวอยู่ทั้งในโลกทั้งในธรรม แต่โดยมาก ในธรรมไม่ค่อยเที่ยว เที่ยวแต่ในโลกอันนี้แหละ ท่องเที่ยวไปๆ มาๆ อยู่แต่ของเก่า ไม่รู้แล้วรู้รอดไปสักที

จึงว่า *ธรรมของเก่า* ไม่ใช่มีของใหม่ เที่ยวไปเถิดเที่ยวไปเท่าไรก็เที่ยวไปเถิด อยู่ในกามโลกนี้ทั้งนั้น ไปๆ มาๆ ก็กลับมาของเก่า วนเวียนอยู่ในของเก่านั้นเอง ตายแล้วก็มาเกิดเอาของเก่าอีก ตายแล้วเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เวียนไปเวียนมาก็กลับมาเป็นมนุษย์อีก *บุญกุศลวาสนาบารมีส่งให้เป็นมนุษย์อีก แล้วก็กลับทำชั่วทุจริต ประพฤติผิดไปต่างๆ ตกต่ำเลวทรามลงไป*

กว่าที่จะได้มาเป็นมนุษย์ยากแสนยาก เป็นกัปป์เป็นกัลป์อนันตชาติ จึงจะคืนฟื้นฟูขึ้นมาเป็นมนุษย์ เป็นมนุษย์แล้วกระทำชั่วลงไปอีก เหตุนั้นสัตว์โลกที่ต่ำช้าเลวทราม ตกต่ำลงไปมีมากแสนมากจนนับไม่ถ้วน มนุษย์ของเราไม่เท่าไร หลายชาติหลายประเทศ ก็ยังมีกำหนดนับถ้วน สัตว์นับไม่ถ้วนเลย

คำว่า “สัตว์” ในที่นี้ ได้แก่ สัตว์เดรัจฉาน ก็ยังมีน้อยนิดเดียว สัตว์อื่นมากกว่านั้นอีก เป็นมดเป็นปลวก อยู่ในน้ำบนบกสารพัดทุกอย่าง นับไม่ถ้วนเลยอันที่มันจะไปเกิด

มนุษย์ที่เกิดมาเป็นมนุษย์นี้จึงว่าบุญนักบุญหนา เป็นโชคลาภอันดีที่สุด ควรที่จะยินดีพอใจในธรรมของมนุษย์เราคือ **มีศีลธรรมเป็นเครื่องอยู่ อย่าให้มันเลวทรามลงไป** หากว่ามันต่ำชั่วเลวทรามลงไปแล้ว มันยากที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์ ดูสัตว์เช่น วัว ควาย เป็นต้น มันได้ทำบุญที่ไหน เมื่อไรมันจะได้เกิดเป็นมนุษย์สักที มันแสนยาก

มนุษย์ของเรานี่ยังมีโอกาสได้ทำความดี ทำดิบทำดี มันจึงค่อยเจริญขึ้นไป ทำชั่วมันก็ต่ำช้าเลวทรามลงไปอีก เหตุนั้นจึงว่า คนเราควรที่จะยินดีพอใจในธรรมที่เป็นของมนุษย์

นี่อธิบายถึงเรื่อง *คนเราเป็นของดีแล้ว ได้สมบัติอันประเสริฐอย่างยิ่ง สามารถที่จะสร้างมนุษย์ให้เป็นเทวบุตรเทวดา อินทร์พรหมก็ได้ สามารถที่จะสร้างให้เป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นเปรตอสุรกายได้หมด มนุษย์ตัวเดียวเท่านั้นแหละ เป็นที่ก่อให้เกิดในภพนั้นในคตินั้น* ถ้าไม่เป็นมนุษย์เสียแล้ว ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้ทำ โอกาสที่จะได้ทำให้เกิดให้เป็นสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่มีเสียเลย มนุษย์เท่านั้นเป็นของประเสริฐ มนุษย์เท่านั้นที่ทำได้ เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

เกิดเป็นมนุษย์เป็นของดีแล้ว คือ มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ ครบบริบูรณ์หมดทุกสิ่งทุกประการ โดยที่ไม่ได้แลกเปลี่ยนซื้อเอามา ไม่ได้ไปขอซื้อกับใครทั้งหมด พอเกิดขึ้นมาก็ครบบริบูรณ์หมดทุกอย่าง แล้วก็ใช้ได้นานเสียด้วยตั้งเป็นหลายสิบปี ดีกว่าเครื่องจักรเครื่องยนต์ที่เขาใช้กันอยู่ที่อย่างมาก ๙ ปี ๑๐ ปี ก็เสื่อมเสียไปเสียแล้ว อันนี้ตั้งหลายสิบปี ตั้งร้อยปีบางคนก็ยังใช้ได้อยู่ จึงได้ชื่อว่าเป็นของดีในเบื้องต้น

คราวนี้เราจะทำอะไร เป็นเศรษฐี มหาบดี มหากษัตริย์ ก็เกิดจากมนุษย์นี้ เป็นคนชั่วเลวทราม ก็เกิดขึ้นมาจากมนุษย์นี้ จะเอาอย่างไรกันอีก เมื่อทำชั่วมันก็ไปเกิดในทุคติ ทำดีก็ไปเกิดในสุคติ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

เหตุนั้น ในการที่เราเป็นมนุษย์ เราได้ของดีแล้ว เราต้องยินดีกับความดีของเรา

ความดีอะไรที่เป็นของมนุษย์? *ทาน ศีล ภาวนา อันนี้ล่ะ เป็นของดีของมนุษย์เรา เป็นเครื่องอยู่ให้เป็นมนุษย์ มีทาน มีศีล เว้นจากความชั่วนั้น อย่าไปเห็นแก่ความชอบใจพอใจของตน การทำตามความชอบใจพอใจ อันนั้นมันเป็นเรื่องกิเลส* **ให้มีศีลเป็นเครื่องอยู่ จึงจะเป็นมนุษย์อยู่ได้ ไม่ตกต่ำ**

ยังมี **ภาวนา** เป็นเครื่องอยู่อีก ภาวนาทำสมาธิ อบรมจิตใจให้นิ่งแน่วเป็นสมาธิ อันนั้นแหละมันสูงขึ้นไป อย่าให้จิตวุ่นวาย อย่าให้จิตส่งส่าย *อันจิตที่มันวุ่นวายส่งส่ายไปในที่ต่างๆ มันเป็นเครื่องเดือดร้อน อันนั้นมันแปรไปจากมนุษย์ไปแล้วนั่น ครั้นมีศีลบริสุทธิ์ จิตใจมันก็เบิกบาน ผ่องใสสะอาด ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง พอใจอยู่ในการเป็นมนุษย์ของเรา*

ความพอใจนั่นเป็นของดีมาก มีอะไรพอใจในสิ่งนั้น อิ่มในสิ่งนั้น ก็เป็นอันว่าพอ นั่นก็คือมันพอใจ มันอิ่มนั่นเอง ความไม่อิ่มคือไม่พอใจ มันไม่อิ่มไม่พอ มันจึงค่อย

เดือดร้อน เราเป็นผู้หญิงก็ยินดีพอใจกับเพศหญิง เป็นผู้ชายก็พอใจยินดีในเพศผู้ชาย เรามีเงินมีทองข้าวของพอเลี้ยงอัตภาพชีวิต เราก็ยินดีพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่นี่ หากไม่อิ่มแล้วเดือดร้อน มีเท่านี้แล้วก็อยากได้ให้มากไปกว่านี้อีกโดยลำดับ ถ้าอย่างนั้นมันเดือดร้อน

ภาวนาทำสมาธิมันได้แค่ไหน ก็เอาแค่นั้นเสียก่อน มันสงบอยู่ ก็ให้มันอยู่อย่างนั้นเสียก่อน อย่าดิ้นรนเดือดร้อน ถ้าดิ้นรนเดือดร้อน อันความสงบไม่มีเสียแล้ว ของเก่าก็หายไป ของใหม่ก็ไม่ได้ *อันความสงบมันมีอยู่ ก็สงบอยู่เพียงแค่นั้น ให้ยินดีพอใจกับความสงบแค่นั้น*

ความสงบเป็นของหายาก ที่จะสงบหายากที่สุด ได้มาขั้นนี้ก็นับว่าดีอักโขแล้ว ให้ยินดีพอใจอย่างนั้น มันจึงจะเป็นไป ควรที่จะยินดีกับการภาวนาพุทโธของเรา หรืออานาปานสติลมหายใจเข้า-ออก มันสงบได้ก็ยินดีพอแค่นั้นแหละ ให้มันอยู่กับลมหายใจนั่น กับพุทโธนั่นแหละ

จิตมันตั้งมั่นในสิ่งนั้น ก็ให้ยินดีกับสิ่งนั้น *อย่าไปเดือดร้อนกระวนกระวาย อยากได้อยากดี อยากวิเศษวิโสขึ้นไป มันไม่เป็นสมาธิ*

เอาละ ตั้งใจทำความสงบ อบรมสมาธิภาวนาให้เต็มที่

ความดีอะไรที่มันเป็นของมนุษย์
ทาน ศีล ภาวนา อันนี้แหละ
เป็นของดีของมนุษย์เรา
เป็นเครื่องอยู่ให้เป็นมนุษย์

ทุกคนมีแล้ว "สติ"
แต่ไม่รักษา
ทุกคนมีแล้ว "จิต"
แต่ไม่รักษา

ใจเป็นบ่อเกิดของทาน ศีล ภาวนา

❋ ❋ ❋ ❋ ❋

เทศนาให้ฟังมามากมาย บางคนอาจจะเข้าใจว่า ไม่ได้เทศนาให้ตนฟังก็ได้ คนที่ฟังเทศน์เป็น ฟังเทศน์ถูก จะต้องเข้าใจว่าท่านเทศนาให้เราฟังโดยเฉพาะ ถ้าหากว่าเข้าใจอย่างนั้นแล้วก็จะได้ความ ที่ท่านเทศน์ไม่ได้เทศน์ให้คนอื่นฟัง เทศน์ให้เราฟังคนเดียว เฉพาะเราคนเดียว เพราะการเทศน์มุ่งให้ผู้ฟังเข้าใจ ผู้ฟังจะต้องฟังให้เข้าใจทุกคน ถ้าหากเข้าใจว่าท่านเทศน์ให้คนอื่นฟังแล้ว เราเลยไม่ตั้งใจฟัง เอาใจส่งไปทางอื่นเสีย สอนให้หัดภาวนา ก็เลยเข้าใจว่าไม่ใช่เรา ไม่ได้สอนให้เราภาวนา สอนให้คนอื่นต่างหาก

ภาวนากัมมัฏฐานมันมีอยู่แล้วทุกคน ที่ภาวนากัมมัฏฐานมีอยู่เฉพาะตัวของเราทุกๆ คน จึงสอนให้ตั้งใจภาวนา สิ่งอื่นๆ ที่สอนไปมากมาย ก็สอนให้รวมจิตรวมใจอันเดียวกันนั่น คือ สอนเรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา เรื่องอะไรทั้งปวงหมดให้เอาใจตัวเดียวเป็นที่ตั้ง *เพราะใจเป็นบ่อเกิดของทาน ของศีล ของภาวนา เกิดขึ้นที่ใจอันเดียว หากคนไม่มีใจเสียแล้วคือคนตายแล้ว* ไม่ทำบุญทำทานอะไรทั้งหมด รักษาศีลก็ไม่ได้ เพราะใจมันมีนั่นแหละจึงคิดจึงนึกส่งส่าย แสวงหาบุญหากุศล รักษาศีลเมตตาภาวนา เพราะใจเท่านั้นมันมีอยู่

การรักษาพระพุทธศาสนา คือการทำบุญสุนทาน หวังดีหวังชอบ ก็ใจนั่นแหละหวังดี ถ้าหากไม่มีใจแล้วไม่ทำดีทำชอบ คือไม่เห็นใจของตนคิดชั่วทำชั่ว คิดร้ายกาจอำมหิตโหดร้ายด้วยประการต่างๆ นั่นเรียกว่าใจทำชั่ว *เราไม่รู้ตัวจึงรักษาใจไม่ได้ ทำชั่วทำทุจริต ประพฤติผิดด้วยประการต่างๆ ใจมันพาเราไป เพราะไม่มีสติ พอตั้งสติรักษาใจแล้ว รู้จักว่าจิตคิดชั่วคิดไม่ดี ก็รู้จักรักษาตัว*

เพราะคนเราทุกคนนั้น ปรารถนาความดีด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครหรอกที่จะปรารถนาความชั่ว แต่ว่าไม่มีสติ มันจึงจะไปทางชั่ว คิดชั่ว ทำทางชั่ว เพราะนิสัยคนเรามันชั่วมาแล้วแต่ก่อน คือไม่มีสตินั่นเอง

ครั้นเมื่อ**มีสติควบคุมจิต ก็ต้านทานความชั่วไว้ได้ ไม่ให้ดึงไปในทางที่ชั่ว** ความขี้เมา คนเมาเหล้ามันไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติมันก็ไปทางชั่ว เหตุนั้นจึงว่า **สติ** *ตัวนี้คุมจิตให้อยู่ในทางที่ชอบ สติคุมจิตไม่อยู่แล้ว ก็เหลวไหลเลอะเทอะ ทำชั่วด้วยประการต่างๆ* จนถึงที่สุดเปลือยกายนอนที่ถนน อุจจาระปัสสาวะรดตนรดตัว ก็ไม่รู้จัก ในผลที่สุดเป็นผลดีแก่สุนัขมาเลียก้นหมดนั่น นั่นแหละสติไม่มี คนสติไม่มีมันเป็นอย่างนั้นแหละ มันทำชั่ว อันคนมีสติดีแล้ว มันระวังรักษาตัว ไม่สามารถจะทำเช่นนั้นได้

สุราท่านจึงบอกว่าเป็นเหตุให้เกิดความประมาท ดีๆ อยู่

ก็ทำให้ทำความชั่วได้ หากไม่ดื่มสุราก็ไม่ทำชั่วถึงขนาดนั้น พอดื่มสุราเข้าไปก็ทำชั่วได้เลย ทำเหลวไหลได้ทุกอย่าง พูดจาปะรำประระไปทุกสิ่งทุกประการ นี่เป็นตัวอย่าง ไม่มีสติมันเป็นอย่างนี้แหละ

จึงให้รักษาสติตัวนี้เอาไว้ ควบคุมจิตให้ดี ถ้าหากว่าเราควบคุมจิตอยู่ อย่างน้อยที่สุดก็รู้ตัวว่าผิดหรือถูก ยังทำยังละผิดไม่ได้ แต่ก็ยังรู้ตัวอยู่ ก็นับว่าดีขึ้น

รู้ตัวแล้วมันอาย ละอายบาปละอายความชั่ว มันก็สามารถที่จะละชั่วได้ ค่อยกลายเป็นคนดีขึ้นมาโดยลำดับ การรักษาสติจึงว่าเป็นของนำมาซึ่งความดี ทุกคนมีแล้วสติ แต่ไม่รักษา ทุกคนมีจิตแล้ว แต่ไม่รักษา

ใครเป็นคนรักษาสติ เป็นคนรักษาจิต **สติ***คือความระลึกได้ พอระลึกได้* **สติ***ก็เกิดขึ้นมาในที่นั้น* คือระลึกความชั่วความดีได้นั่นแหละ มันเกิดขึ้นมาในที่นั้น จิตมันคิดมันก็รู้จัก เพราะความระลึกได้รู้ได้ ในเมื่อมันรู้ได้ เวลามันคิดมันนึก มันปรุงมันแต่งไปในทางที่ชั่วก็รู้ได้ว่า ตัวจิตนั่นมันคิดไปทางชั่ว

คนเรามันปรุงมันแต่งในทางที่ออกจากตัวเป็นธรรมดา ส่งไปข้างหน้าข้างหลังไม่อยู่คงที่ ถ้าหากสติไม่คุมไว้ยิ่งไปใหญ่ สติคุมแล้วอยู่ในปัจจุบัน นั่นแหละค่อยดีขึ้นมา

จึงว่าฝึกหัดอบรมกัมมัฏฐาน นั่นคืออบรม "สติ" ตัวเดียว รักษาจิตตัวเดียว จะหัดวิธีใดทั้งหมด ต้องลงไปใน สติ ตัวเดียว

ที่เราได้มาหัดกัมมัฏฐาน หัดภาวนา มีครูบาอาจารย์สอน ก็รีบทำเสีย หัดทำเสียในเวลานี้ โอกาสมีเวลานี้ หากนานไป ไม่มีใครสอนใครอบรม หรือหากมีอุปสรรคขัดข้อง มีธุระการงาน หรือเราแก่เฒ่าชรา หรือเราล้มเราตาย เราเจ็บเราป่วย ก็จะไม่มีโอกาส เวลานี้จึงนับว่าโอกาสดีนักหนา จงตั้งใจทำกัมมัฏฐาน

เมื่อได้พื้นฐานหลักฐานไว้มั่นคงแล้ว ไปอยู่ไหนก็ทำได้ จึงสอนให้ได้หลักฐาน ให้เราทำกัมมัฏฐานได้ ถึงหากภาระการงานมีมากสักเท่าไร แต่เรายังใฝ่ใจอยู่เสมอ นึกถึงกัมมัฏฐานอยู่เสมอ ถ้าหากมีโอกาสจะทำได้สักวันหนึ่งทีเดียว

เหตุนั้น จงตั้งใจศึกษา อบรม ฝึกหัดกัมมัฏฐาน เพราะสติก็มีอยู่ ใจก็มีอยู่แล้ว ทำให้มันเกิดให้มีขึ้นเรียกว่าภาวนา ภาวนาคือทำให้เกิด ให้มีขึ้นนั่นเอง

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ตั้งใจทำความสงบอบรม สติ ให้แน่วแน่ ก่อนที่จะทำสมาธิ ทำใจให้สบายๆ ทำใจให้มันเป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างหน้าข้างหลัง อยู่เป็นกลาง จุดตรงกลางนี่แหละ มันเป็นของสำคัญ

ถ้าหากตั้งมั่นในศูนย์กลางแล้วเท่านั้น ก็จะเป็นสมาธิ

อุบายแยบคายที่ทำให้เป็น "กลาง" นั่นเป็นของสำคัญ เป็น "กลาง" ในที่นี้หมายถึง ในปัจจุบัน ลงปัจจุบันไม่คิดหน้า คิดหลัง ไม่ส่งส่ายไปในอายตนะทั้งปวงหมด เวลานี้เรากำลังทำภาวนา เราต้องการภาวนา เราจึงมานั่งสมาธิภาวนาทำความสงบ เราไม่ต้องการส่งส่าย ไม่ต้องคิดนึกอะไรมากมาย การคิดนึกอะไรต่างๆ เอาไว้ส่วนอื่นเวลาออกจากภาวนาจึงค่อยคิดค่อยนึก

ทำจิตให้กลางๆ เฉยๆ ลงไป ทำใจให้สงบเยือกเย็นลงไป เราก็จะได้เห็นอานิสงส์ของสมาธิภาวนา ที่จิตใจกลางๆ ตรงนั้นแหละ วางได้เป็นกลางแล้วจะได้ความสุขสงบ

แต่ก่อนเก่าแต่ไหนแต่ไรมา เราไม่เป็นกลางสักที ส่งไปส่งมาหน้าหลังอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่อยู่เป็นกลาง จึงไม่ได้ความสุขสงบพอ คราวนี้ทำใจให้กลางไว้ ให้มันเย็นสบาย จะ*เห็นอานิสงส์ของสมาธิภาวนาตรงนั้นแหละ* เมื่อมันจะคิดจะนึก มันก็ออกไปจากกลางนั่นแหละ คิดอะไรก็ออกไปจากกลางนั่น

ถ้ามันจะคิดจะนึก ก็ให้มันคิดมันนึกในทางธรรม ไม่ส่งส่ายไปทางนอก เพราะเรามาฝึกหัดธรรม คือการพิจารณากาย ค้นคว้าภายในกายในตัวตนของเรานี่ พิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ฯลฯ เราพิจารณาเพียงอันเดียวก็ได้ คำว่า "พิจารณา" ในที่นี้ให้ดูให้เห็น จิตเพ่งเข้าไปดูเข้าไปเห็น

พิจารณากระดูกอันที่มันเป็นแก่นสารของสังขารร่างกาย กระดูกนั้นแม้เนื้อหนังจะหลุดไปก็ตาม เปื่อยเน่าไปก็ช่าง อวัยวะทุกชิ้นทุกส่วนเปื่อยไป แต่กระดูกมันเป็นของถาวร ตั้งร้อยๆ ปีพันปีมันก็อยู่ได้ เอาโครงกระดูกนั้นแหละมาพิจารณา เมื่อมันตายแล้วมันก็เหลือแต่กระดูกนั่นน่ะซี กระดูกมันเป็นท่อนเล็กท่อนใหญ่ พิจารณาไล่ไปให้จิตมันต่อกระดูก ต่ออย่างไร มันอยู่อย่างไร ต่อกันอย่างไร ไล่ไปหมดทุกอย่าง พิจารณามันอยู่อย่างนี้แหละ

ครั้นมันอยู่อย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ให้มันชัดลงไป เห็นแจ้งลงไปๆ แล้วมันจะวางกระดูก มันทิ้งกระดูกนั่นรวมลงไปอยู่อันเดียวของมันต่างหาก เป็นจิตอันเดียวเท่านั้น ถ้ามันออกมาก็อย่าให้มันส่งออกไปข้างนอก อย่าให้มันส่งไปเรื่องอื่น ให้มันพิจารณากระดูกนี่แหละ เรื่องอื่นๆ เอาไว้ตอนหนึ่งต่างหาก เวลาเราภาวนาต้องอยู่ตรงนี้ ให้แน่วแน่อยู่ตรงนี้ นี่แหละเรียกว่าภาวนา

เอ้า, พากันทำ

คนเราทุกคน
ปรารถนาความดีด้วยกันทั้งนั้น
ไม่มีใครที่จะปรารถนาความชั่ว
แต่ว่าไม่มีสติ
มันจึงจะไปทางชั่ว

จิตมันหลอกให้ลุ่มหลง
ให้สำคัญมั่นหมายเป็นนั่นเป็นนี่ต่างๆ
เกิดทิฐิมานะ
สำคัญว่าตนเป็นเช่นนั้นจริงๆ จังๆ
แต่แท้ที่จริง
มันทำงานตามหน้าที่นั้นๆ ต่างหาก

จิตหลอกลวง

❄ ❄ ❄

คำว่า "หลอก" ในที่นี้หมายถึง การหลอกลวงให้หลงเชื่อว่าเป็นจริงอย่างนั้น แต่ว่ามันไม่เป็นจริง จึงเรียกว่าหลอกลวง

คนเราทุกคนมีจิตอยู่แล้ว แต่จิตดวงเดียวนั่นหลอกลวงคนเรา ให้ลุ่มหลงไปด้วยการต่างๆ ท่านเทศนาว่า

จิตฺเตน วญฺจิตา สตฺตา *จิตหลอกลวงสัตว์ด้วยประการต่างๆ*

หลายเรื่องหลายอย่างที่มันหลอก เราทำตามความหลง เรียกว่ามัวเมาตามจิต พระพุทธเจ้าตรัสว่า *คนเรามันหลง หลงอยู่กับโลกอันนี้แหละ เข้าใจว่าเป็นจริงเป็นจังทุกอย่าง สมมติว่าตนว่าตัวอย่างนี้เป็นต้น แท้ที่จริงไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว เป็นสภาพอันหนึ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นมาจากธาตุ ๔ แล้วก็สลายไปเป็นธาตุ ๔ ในที่สุด* ไม่ทราบว่ามันเป็นอะไรเราไม่เรียกว่าคนเสีย มันก็หมดเรื่องกันไป

สิ่งใดในโลกอันนี้มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น แต่ไหนแต่ไรมา *เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป* ไม่เรียกว่าคนมันก็หมดเรื่องราว ทีนี้จิตมันหลอกคนเรานะซี จิตมันหลอกจิต ว่าเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ ที่สมมุติว่าคนก็เลยกลายเป็นคนจริงๆ

จังๆ เราลองไล่ดูในตัวคนเรา อวัยวะ ๓๒ หรือเป็นคน? ผมเป็นคนไหม? ขนเป็นคนไหม? เล็บเป็นคนไหม? ฟัน หนัง เอ็น เนื้อ กระดูก เป็นคนไหม? มันไม่ใช่คนทั้งนั้น อาการ ๓๒ ครบทั้งหมด ไม่มีคนเลย

จิต ละคราวนี้ จิตมาอยู่ครองในตัวของเรา มาเป็นเจ้าของ มาใช้มาบังคับให้ตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทำการงานต่างๆ ทำดีทำชั่ว ทำบุญทำบาป จิตอันนี้เป็นคนไหม? ก็ไม่ใช่คนเหมือนกัน คำว่า "จิต" นั่นน่ะ หมายความถึง เรื่องความคิดความนึกต่างหาก ผู้คิดผู้นึกนั้นเรียกว่า "จิต" ถ้าไม่เรียกว่า "จิต" จะเรียกว่าอะไรอันนั้น ก็ไม่มีอีกนั่นแหละ นี่แหละมันหลอกเรา

นอกจากนั้นอีกที่มันหลอกคนเรา มันหลอกให้เราเชื่อให้เราหลง เป็นหญิงเป็นชาย เป็นนายโน่นนายนี่ สารพัดทุกอย่าง เป็นนายร้อย นายพัน นายพล อะไรต่างๆ เป็นตลอดถึงการทำงานหน้าที่ต่างๆ เป็นกรม เป็นกอง เป็นนายกรัฐมนตรี ไปตามเรื่อง

แท้ที่จริงนั้น เท่าเก่านั่นแหละ ตัวคนเรา คนนั้นมันเท่าเก่า จะเป็นอะไรก็เอาเถอะ

ตัวของเราอันนี้แหละ รับประทานก็รับเข้าปากนี่ ลงไปลำคอ ลำไส้ แล้วก็ไปอยู่ในพุง แล้วก็ถ่ายออกไป ก็เท่าเก่ารับประทานอะไรก็เท่ากัน การเจ็บการป่วยก็เท่าเก่า เจ็บหัว

เป็นหนาวเป็นไข้ก็เท่าเก่า ก็เท่านี้แหละของที่เป็นไม่ใช่อื่นไกล ตายก็นอนเท่าเก่านั่นแหละ ไม่ได้ยืนตาย ไม่ได้เดินตาย ตายแล้วก็เท่าเก่า เปื่อยเน่าสลายไปเป็นธาตุ ๔ ของเก่านั่นเอง จึงว่า *มันหลอก*

จิตน่ะมันหลอกให้ลุ่มหลง ให้สำคัญหมายมั่นเป็นนั่นเป็นนี่อะไรต่างๆ ตามเรื่อง เกิดทิฐิมานะขึ้น สำคัญว่าตนเป็นเช่นนั้นจริงๆ จัง เป็นเจ้าขุนมูลนาย เป็นข้าราชการ หน้าที่ต่างๆ เข้าใจว่าเป็นจริงเป็นจัง แต่แท้ที่จริงมันทำงานหน้าที่นั้นๆ ต่างหาก เป็นเจ้ากรม เจ้ากอง เป็นรัฐมนตรี นายกรัฐมนตรี ฯลฯ แท้จริงก็ทำงานตามหน้าที่เฉยๆ นี่แหละ เขามอบหมายการทำหน้าที่ให้ ก็ทำไปตามเรื่อง

ทำงานเอาอะไรทำ? ก็เอากายนี่แหละทำ เอาวาจานี่แหละทำ นอกจากกาย วาจา ใจแล้ว ไม่มีอะไรทั้งหมด สิ่งใหญ่โตมโหฬารอะไรก็เอานี่แหละไปทำ

มาคิดดูถี่ถ้วนแล้ว มนุษย์คนเราจึงว่า เป็นสภาพอันหนึ่งเท่านั้นแหละ เกิดขึ้นมาแล้วก็แก่เท่ากัน ก็เจ็บเท่ากันก็ตายไปเท่ากัน ไม่มีอะไรเหลือหรอ

เพราะฉะนั้นสมมุตินั่นให้เข้าใจเสียว่า อันนั้นเป็นสมมุติต่างหาก *สมมุติ นี่มันเคลือบความจริงไว้ หุ้มห่อความเป็นจริงไว้ ไม่ให้เห็นความเป็นจริงเลย* มันเคลือบมันห่อเอาไว้ให้ปกปิดมิดชิด ไม่เห็นความจริง ครั้นเลิกออกเสีย ที่เป็น

เจ้าขุนมูลนาย เจ้ากรม เจ้ากอง เป็นรัฐมนตรี เป็นนายก-รัฐมนตรีหรืออะไร ก็เลิกออกหมดเสีย ชื่อนายนั่นนายนี่ ก็เลิกออกหมดเสีย ที่ว่า "คน" นั้นก็เลิกออกหมดเสีย แล้วไม่มีอะไรหรอก **ความเป็นจริงเกิดขึ้นมา นี่แหละจึงจะเห็นด้วยธรรม**

ความเป็นจริงเกิดขึ้นแล้ว นั่นแหละธรรมอยู่ตรงนั้นล่ะ เรามาติดสมมุติอยู่เพียงแค่นี้ มาหลงอยู่เพียงแค่เราเท่านั้นแหละ จึงไม่เห็นความเป็นจริง

เหตุนั้นจึงว่า การปฏิบัติก็เพื่อที่จะชำระแก้ไขของเหล่านี้ให้หมดไป

ครั้นเห็นตามความเป็นจริงแล้ว แต่ไม่เอาออกมาใช้จริง คือว่าของนั้น เอาออกมาใช้ไม่ได้ สำหรับโลกอันนี้ ภาษาสมมุติเช่นไรก็เป็นไปตามนั้น แต่ความเป็นจริงให้เอาไว้ใช้ต่างหาก อย่าไปพูดเรื่องจริงอันนั้น มันเป็นสภาวะอันหนึ่งต่างหาก ครั้นบอกความเป็นจริง พวกนั้นเขาก็หาว่าบ้า เมื่อสมมุติอย่างไรก็ต้องเป็นเช่นนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสสมมุติไปตามเรื่อง แต่ความเป็นจริงของพระองค์ยังมีอีกอันหนึ่งต่างหาก เอาไว้ภายใน *พระองค์จึงไม่ทรงติด ไม่ทรงผูก ไม่ทรงเกี่ยวข้องในเรื่องทั้งหลายเหล่านั้น*

หากว่าเราเห็นอย่างพระพุทธเจ้าแล้ว เราไม่เกี่ยวข้องพัวพันในสิ่งทั้งหลายนั้น เราอยู่เป็นสุข เราอยู่สบาย

ทีนี้เราเกี่ยวข้องน่ะซี มันจึงค่อยยุ่ง หาว่าเป็นพี่เป็นน้อง เป็นญาติเป็นวงศ์ เป็นบุตรธิดา เป็นสามีภรรยา เห็นเครื่องทั้งหลายเหล่านี้เกี่ยวข้องพัวพันกันหมด หาว่าเป็นจริงเป็นจังบุตรที่เกิดขึ้นมา มันเกิดขึ้นมาตามสภาวะของสัตว์

เมื่อยังมีอุปาทาน ยึดมั่นในสิ่งใดในกามคุณ มันก็เกิดมาในกามโลก มันยึดในกามภพ รูปภพ อรูปภพ มันก็เกิดในภพนั้นๆ มันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน ตามกรรมของมัน

เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จึงให้คิดถึงบุญคุณของกันและกันเห็นตามเป็นจริงหรอก แต่ให้คิดถึงบุญถึงคุณ เพราะว่าเราได้เกิดมาเป็นคน เราก็ได้กำเนิดเกิดจากบิดามารดา ซึ่งได้ชื่อว่ามีคุณมีอุปการะมากที่สุด เป็นมนุษย์แสนยาก ลองคิดดูไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย สัตว์ในโลกอันนี้มีมากกว่ามนุษย์อักโข ไปเกิดได้ในทุกประเภท *ผู้ที่มาสร้างให้เราเป็นคน คือบิดามารดา จึงได้ชื่อว่ามีคุณมีอุปการะมาก*

พวกคอมมิวนิสต์เขาบอกว่า เกิดขึ้นมาไม่มีบิดามารดา บิดา-มารดาก็ต่างหาก บุตรก็ต่างหาก มันเกิดขึ้นมาตามเรื่องของใครของมัน อันนั้นพูดง่ายโดยการที่ไม่คิด ไม่พิจารณาถึงเรื่องประโยชน์ ครั้นมาคิดถึงเรื่องประโยชน์ ผู้มีอุปการะซึ่งกันและกันแล้ว มันมากมายเหลือเกิน เกิดขึ้นมาแล้วไม่ใช่ใหญ่ทีเดียว เป็นเด็กเติบโตขึ้นมาด้วยการป้อนข้าวป้อนน้ำนมอบรมสั่งสอนให้มีความรู้ สร้างให้มีวิชาอาชีพ เปลืองเงินเปลือง

หมดไปสักเท่าไร กว่าจะมาเป็นคนอายุตั้ง ๒๐, ๓๐ ปี ก็ยังหาเงินไม่ได้ อาศัยเงินทุนบิดามารดา โน่นแหละพระคุณมากมายหลายประการ เหลือคณานับ ที่ว่าไม่มีคุณก็คือ คนไม่คิดถึงคุณนั่นเอง

เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจึงว่า ให้คิดถึงบุญคุณ อันส่วนที่ให้คิดพิจารณา ให้เห็นเป็นสภาพ เป็นสภาวะอันหนึ่งนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก การที่ไม่ติดไม่ข้องนั่นน่ะเป็นของดี คือบุตรธิดา หรือว่าญาติมิตรอะไรต่างๆ พวกพ้องพี่น้องทั้งปวงหมด ไม่มีติดมีข้องอันนั้นเป็นการดีมาก

มันติดมันข้องมันจึงค่อยเป็นทุกข์เดือดร้อน มันเกี่ยวข้องพัวพันมันจึงค่อยเดือดร้อนวุ่นวาย เมื่อลูกของเราเจ็บป่วยไม่สบาย ก็เข้าใจว่าลูกเป็นของเราจริงๆ จังๆ บิดามารดาก็เข้าใจว่า เป็นบิดามารดาของเราจริงๆ จังๆ เวลาบิดามารดาป่วยก็เข้าใจว่าเป็นบิดาของตนจริงๆ เวลาบิดามารดาตาย ก็เข้าใจว่าบิดามารดาเราล้มหายตายจากจริงๆ มันจึงค่อยเป็นทุกข์เดือดร้อน มันจึงไม่พ้นจากทุกข์เดือดร้อน เพราะเหตุนี้เอง

ถ้าพิจารณาเห็นว่า บิดามารดาท่านก็เป็นก้อนทุกข์อันหนึ่งต่างหาก เรามีหน้าที่จะต้องทะนุถนอมเวลามีชีวิตอยู่เราก็ทะนุถนอม บำรุงบำเรอท่านไป เมื่อตายแล้ว ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก ไม่ใช่ใครจะเอาไว้ได้

การเห็นเช่นนี้ได้ชื่อว่าเห็น ๒ ด้าน ๒ ทาง พระพุทธเจ้า

ทรงพิจารณาอย่างนั้น ท่านจึงไม่ทรงเป็นทุกข์ ไม่ทรงเดือดร้อนวุ่นวายในโลกอันนี้

สพฺพโลเก อนภิรตสญฺญา *จงพิจารณาโดยสัญญาว่า ไม่ใช่อะไรทั้งหมด* โลกอันนี้ไม่ใช่ของเรา ทั้งหมดเป็นของสูญเปล่า เป็นของว่างเปล่า จึงปราศจากกังวลเกี่ยวข้อง จึงได้ชื่อว่ามีความสุขสบาย

นี่แหละอธิบายให้ฟังถึงเรื่อง *จิตมันหลอกลวงให้เราลุ่มหลงมัวเมาด้วยประการต่างๆ สำคัญว่านั่นว่านี่ อะไรต่างๆ มันหลอกลวงทั้งหมด ความเป็นจริงแล้วไม่ใช่ทั้งนั้น* สำคัญว่าตนว่าตัว มันก็ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว เวลามันหายตายสูญ มันก็ไม่ใช่ของตัว บิดามารดาว่าของตน มันก็ไม่ใช่ของตน เวลาตายมันพลัดพรากจากไป มันก็หมดเรื่องหมดราวไป

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด ไม่ใช่ของเราทั้งนั้น ให้มันปล่อยวางลงไปได้อย่างนั้น จึงจะสงบสุข จะเห็นความจริงในธรรมะอันนี้เรียกว่าธรรมสัจจะ ของจริงเป็นอย่างนั้น

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

เราตั้งจิตให้เป็นกลางๆ วางจิตให้เป็นกลางๆ ลงไป ไม่นึกคิดส่งส่ายเรื่องใดๆ ทั้งปวงทั้งหมด การวางจิตเป็นกลางๆ

นั่นน่ะ วางเสมอลงไปให้มันเยือกเย็น ให้มันเป็นกลางๆ ลงไป อันนั้นเป็นเบื้องต้น

แล้วจับเอาตัวกลาง ที่มันเป็นต้นเหตุให้คิดให้นึก แต่ว่าระหว่างนี้ไม่ต้องคิดไม่ต้องนึก จับตัวกลางๆ นั้นให้เกิดสมาธิขึ้นมาได้ ไม่มีความคิดไม่มีความนึก ไม่มีความส่งส่าย ไม่มีความปรุงแต่ง ไม่มีสัญญา ไม่มีอารมณ์ ถ้าเป็นกลางๆ แล้วเฉยอยู่ จับเอาความเฉยๆ นั่นไว้ แล้วนึกถึงพุทโธคราวนี้ จะเอาอานาปานสติก็ได้ แล้วแต่เราจะถนัดในส่วนไหน เอาอันนั้นแหละ จิตก็จะสงบเป็นสมาธิ

การกำหนดเช่นนี้ ความคิดความนึก ความปรุงความแต่งมันหายไปเอง เพราะเราไม่กำหนดอยู่ตรงนั้น มันจึงค่อยปรุงค่อยแต่ง ค่อยนึกค่อยคิดไปต่างๆ แต่ว่าการคิดการนึกการปรุงแต่งนั้นไม่มีที่สิ้นสุด ในผลที่สุดก็กลับมาของเก่า คิดนึกไปเท่าไรๆ ก็มาของเก่านั่นแหละ วนเวียนไปมาของเก่าทั้งนั้น แต่เราลืมของเก่าเฉยๆ หรอก จึงค่อยหลงตามมัน

จึงว่าจิตหลอกลวงไป โดยเหตุที่ว่านึกไปมากมาย วันยังค่ำ คืนยันรุ่ง ตลอดปีตลอดชาติ ไปๆ แล้วก็กลับมาของเก่าอันเดิม

อะไรที่เป็นของเก่า? คิดอยากมีอยากรวย คิดอยากเป็นโน่นเป็นนี่ คิดอยากใหญ่อยากโต คิดอยากมั่งอยากมีนั่นแหละของเก่า คิดอะไรไปต่างๆ ก็คิดของเก่านั่นแหละ จึง

ควรเบื่อควรหน่าย ควรสละปล่อยวาง วางลงให้ได้ความสุข ความสงบสักทีลองดู อันว่าความสุขต่างๆ เหล่านั้นน่ะเราทำมาแล้วละ มันไม่จริงหรอก คราวนี้ ความสุขเกิดจากความสงบ มันจะจริงกว่านั้นอีก มันจะเป็นของจริงของจังขึ้นมา

เอ้า, นั่งทำสมาธิเลย

คนเรามันหลง
หลงอยู่กับโลกอันนี้
เข้าใจว่าเป็นจริงเป็นจังทุกสิ่งทุกอย่าง
เช่นว่าตนว่าตัวของเรานี้
แท้ที่จริงไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว
เป็นสภาพอันหนึ่ง สิ่งหนึ่ง
เกิดขึ้นมาจาก ธาตุสี่
แล้วก็สลายไปเป็นธาตุสี่

เราเป็นพุทธมามกะ
เราต้องสำรวมรักษา ใจ ของเราให้ได้
ศาสนาอยู่ที่ ใจ แห่งเดียว
ถ้า ใจ สงบแล้วนั่นแหละ
ชื่อว่าเข้าถึงศาสนาแล้ว

การปฏิบัติธรรมถูกทาง

❊ ❊ ❊

ข้อปฏิบัติในสมัยนี้ครูอาจารย์หลายท่านหลายองค์ ท่านฝึกฝนอบรมตามมติของตน โดยที่คิดว่ามันจะเป็นไปเพื่อความเจริญงอกงาม ต่างคนก็ต่างอธิบายไปต่างๆ นานา เพื่อให้เข้าใจแล้วจะได้ปฏิบัติให้เป็นไป ความประสงค์และเจตนาอันดีเหมือนกัน แต่ว่ายากที่พุทธบริษัทจะรับไปปฏิบัติฝึกหัดได้ทั่วถึง เพราะอาจารย์ทุกองค์ที่ปฏิบัติเป็นไปแล้ว จึงค่อยนำมาสอนต่างๆ กันไป แล้วคราวนี้ผู้ที่ฟังก็ลังเล ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาเป็นหลัก

เหตุนั้น จึงขออธิบายข้อใหญ่ใจความ ที่จะปฏิบัติเป็นทางถูกทางที่สมควร แต่ก็ไม่แน่นัก ท่านทุกองค์ที่สอนก็เข้าใจว่าถูกต้อง หากจะลองดูตามที่จะอธิบายนี่ มันจะถูกต้องหรือไม่มีเหตุผลเพียงพอหรือไม่ ก็ได้

ธรรมะที่ท่านแสดงสอนนั้นกว้างขวาง กัมมัฏฐานที่ท่านสอนไว้มี ๔๐ อย่าง เป็น**กัมมัฏฐาน ๔๐** ประการ ได้แก่

อนุสติ ๑๐ คือระลึกถึงสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ๑๐ ประการ มีพุทธานุสติเป็นต้น

อสุภะ ๑๐ พิจารณาของไม่งาม

ธาตุววัฏฐาน ๔ พิจารณาธาตุทั้งสี่

อาหาเรปฏิกูล ๑ พิจารณาอาหารเป็นปฏิกูล

และอื่นๆ อีกหลายอย่างที่ท่านแสดงไว้ล้วนแต่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น เรื่องที่ท่านแสดงนั้น สรุปรวมใจความลง ก็เรียกว่า *ให้จิตรวมเป็นอันหนึ่ง* ถ้าจิตไม่รวมก็ใช้ไม่ได้ทั้งหมด จิตรวมแล้วไม่ต้องใช้มาก ใช้อารมณ์อันเดียวก็พอ ความประสงค์ก็คือ *อยากจะเอาจิตตัวนั้นแหละรวมเป็นหนึ่งลงไปได้*

ถ้าจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วไม่ต้องเอามากมาย อย่างหนึ่งอย่างใดก็ใช้ได้หมด ถ้าหากว่าจิตไม่รวมเสียแล้ว มากสักเท่าไรก็ไม่มีประโยชน์ แม้ที่สุดไม่ใช่กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนี้ก็ได้ เช่น พระองค์หนึ่งไปเจริญกัมมัฏฐานอยู่ที่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยางกินปลา ก็เอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน คือพิจารณาเอามาเป็นอารมณ์ว่า นกยางกินปลา นกยางกินปลา เท่านั้น จิตก็ยังรวมลงได้ แล้วนับประสาอะไรกับกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง

หมายความว่า *อารมณ์อันนั้นเอามาล่อให้จิตเข้ามารวม เหมือนกับเหยื่อเราล่อปลา ติดเบ็ดไว้ให้ปลากินเบ็ด เมื่อปลากินเบ็ดแล้วเขาไม่ต้องการเหยื่อ เขาเอาปลาตัวนั้นไปใช้ประโยชน์ เอาไปต้มไปแกง เขาเอาปลาตัวนั้นต่างหาก*

เราฝึกหัดจิตอบรมจิต ถ้าหากจิตรวมได้แล้ว เราไม่ต้องเอาเหยื่อ คือไม่ต้องเอาคำบริกรรม ทิ้งเสียคำบริกรรมนั้น หรือมันอาจทิ้งเองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะทิ้ง อันนั้นเรียกว่าเป็น *สมาธิ*

แล้ว ขณะที่จิตรวมลงไปเป็นสมาธิถึงขั้นแล้ว จิตจึงค่อยวางคำบริกรรม เรียกว่า *จิตรวมลงเป็นหนึ่ง* มันทิ้งคำบริกรรมเอง ถ้าหากมันไม่ทิ้งคำบริกรรม ลองสังเกตดู *ถ้าจิตรวมลงไปแล้วรู้สึกว่าสบายเยือกเย็น อารมณ์ทั้งปวงหมดไม่เกี่ยวข้อง อันนั้นก็เรียกว่ารวมเหมือนกัน ให้อยู่กับอารมณ์อันเดียวนั้น* นี่แหละ *เรียกว่าสมาธิ* ใครจะว่าอย่างไรก็ว่าไปเถิด ถ้าหากจิตไม่รวมเป็นอันหนึ่ง ไม่เป็นสมาธิ สมาธิอยู่ตรงนี้ ส่วนปลีกย่อยนอกนั้นแล้วแต่จะพิสดารออกไป

บางคนอาจเห็นโน่นเห็นนี่เห็นอะไรต่างๆ ที่เห็นก็ใจคนเดียวนั่นไปเห็น บางทีอาจเกิดแสงสว่าง ก็ใจนั่นแหละสว่าง แต่หากว่าใจนั้นส่งออก ไปตามแสงสว่าง หรือใจส่งออกไปตามอารมณ์ อันนี้เรียกว่า "ส่งใน"

จิต "ส่งใน" คือส่งไปตามอาการของใจเห็น แต่มันชัดด้วยใจของมันเอง หากมีคนไปถามว่า "ส่งในใช่ไหม" เขาจะตอบว่า "ฉันไม่ได้ส่ง ฉันจิตรวมแล้วจึงค่อยเห็น" อันนั้นถูก, จิตรวมแล้วจึงค่อยเห็น แต่เห็นแล้วมันส่ง เหมือนกับเราเข้าไปอยู่ในห้อง จุดไฟหรือเปิดสวิทซ์ไฟฟ้า เห็นสิ่งสารพัดทั้งปวงหมด มองดูสิ่งทั้งหลายนั้น เพลินกับสิ่งทั้งหลายนั้น แต่ไม่ได้ส่งออกนอก เรียกว่า "ส่งใน"

การหัดภาวนาทำสมาธินี้ ค่อยทำค่อยเป็น จะไม่ทำเลยไม่ได้ *เราเป็นพุทธมามกะ เราต้องสำรวมรักษาใจของตนให้ได้*

ศาสนาอยู่ที่ใจแห่งเดียว ถ้าใจสงบแล้วนั่นแหละ ชื่อว่าเข้าถึงศาสนาแล้ว จะเพียงแต่ว่า *ทำทานการกุศล แล้วรักษาศีล* นั่นเป็นเพียง**เปลือก** เพียงเผินๆ เพียงเปลือกยังไม่ใช่**กระพี้** รักษาศีลก็ยังเป็นเปลือกอยู่ สำหรับหล่อเลี้ยง *กระพี้* นั่นแหละ

ศีล เป็นเหตุส่งเสริมให้ทำสมาธิแน่วแน่ **ศีล** *คือการรักษากาย วาจา ใจ งดเว้นจากโทษนั้นๆ*

ศีล ก็เป็นอันเดียวอีกนั่นแหละ ครั้นถ้าหากศีลลงอันเดียวแล้ว ไม่ต้องไปรักษาศีลมากศีล ๕ ศีล ๘ ไม่ต้องรักษา **รักษาที่ตัวใจ** *ใจงดเว้นจากความชั่วนั้น เรียกว่า ศีล ศีล เป็นเครื่องวัดของผู้ถึงรัตนตรัย คือถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์*

ทำชั่วทำผิดอะไรต่างๆ มันผิด ๕ ข้อ ก็งดเว้นเสีย ๕ ข้อ เมื่องดเว้น ๕ ข้อได้แล้ว จนเป็นปกตินิสัยแล้ว ก็พ้นจากการรักษาศีล คือไม่ต้องคอยรักษาศีล คราวนี้ศีลรักษาเราแล้ว ทีแรกเรารักษาคอยระวัง ข้อ ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ ๔ ข้อ ๕ เราตั้งจิตตั้งใจ รักษาสำรวมระวัง วันไหนถึงวันพระวันศีล อุตส่าห์ไปวัดไปรักษาศีล เจตนางดเว้นเบื้องต้น เมื่อศีลเข้าถึงตัวถึงใจจริงแล้ว ศีลนั้นๆ ไม่ต้องรักษา ศีลรักษาเราหมายความว่า *ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน* เห็นตัวใจ*อันนั้นงดเว้นเสียจากความชั่ว เห็นใจตัวนั้นละบาป เห็นตัวใจนั้นละอายต่อบาปกรรมต่างๆ* **ศีล**ก็เลยเป็นการรักษาตัวเรา

อยู่ในนั้น คือรักษาใจตัวเดียวก็หมดเรื่องกัน นี่แหละจึงว่ายังเป็น**เปลือก**อยู่

กระพี้ *คือสมาธิ จิตแน่วแน่เป็นสมาธิภาวนา จิตเป็นเอกัคคตา อยู่ในอารมณ์อันเดียว* อันนี้เรียกว่า**กระพี้** ยังเป็นเพียง**กระพี้** ยังไม่ใช่แก่นแท้ เนื่องจากว่าสมาธิอาจจะกลับกลายไปเป็นสัญญาอารมณ์ อาจจะเหลวไหลไปก็ได้ อาจจะพลั้งเผลอไปก็ได้ *สมาธิไม่อยู่คงที่* วันนี้ดีวันพรุ่งนี้ไม่ดี วันนี้ดีวันมะรืนไม่ดี แม้แต่ในขณะเดียวนั่นก็เหมือนกัน เบื้องต้นดี แต่ตอนปลายนั้นไม่ดี มันเหลวไหลไป ส่งไปตามอารมณ์ความคิดความนึก ความปรุงความแต่ง นั้นจึงว่ายังเป็น**กระพี้**อยู่

ถ้าหากกระพี้นี่แหละหนักแน่น ไม่มีการหวั่นไหวเป็นอจลศรัทธา ศรัทธาที่แน่วแน่มั่นคง กระพี้นั่นเลยกลายเป็น**แก่น**ทำให้มั่นคงถาวรต่อไป *เกิดอุบายเกิดปัญญา ได้ความรู้ความเข้าใจชัดเจนขึ้นมาในอารมณ์อันเดียวนั้น* จึงเรียกว่าเป็น**แก่น**

ถ้าได้ศีล ได้สมาธิ ได้ปัญญา *ครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ นี้แล้ว ได้ชื่อว่าต้นไม้นั้นทรงอยู่ ต้นไม้นั้นไม่ตาย* ถ้ามีแต่เปลือกก็เหมือนต้นกล้วย ย่อมหักเร็ว ถ้ามีแต่เปลือกและกระพี้ก็เหมือนต้นทองหลาง มันก็หักเร็วเหมือน ถ้ามีทั้งเปลือกทั้งกระพี้ทั้งแก่น เหมือนไม้ประดู่ หักยาก ถึงคนฟันก็ยาก

ที่จะขาด คนตัดโค่นลงไปก็อยากที่จะล้ม คนไม่มีกำลังจริงจังแล้วโค่นไม่ได้

ถ้ามีแต่แก่นอย่างเดียว ไม่เอาละ *สมาธิ ศีล ทาน* ไม่ต้องละมีแต่ *แก่น* อย่างเดียว เขาเรียกว่าต้นไม้ตาย

ต้นไม้ตายอยู่ไม่ได้นาน ถ้าหากพระอริยเจ้าท่านถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผลแล้ว ทิ้งหมด ศีล สมาธิ ไม่ต้องรักษา ท่านดับขันธ์เข้าสู่นิพพานแล้ว ก็หมดเรื่อง พวกเรามาเกิดทีหลังเลยไม่รู้เรื่องราว ธรรมะไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดเครื่องอยู่

เหตุนั้นพระพุทธศาสนา มีทั้งเปลือกมีทั้งกระพี้มีทั้งแก่นจึงค่อยยืนมานานสองพันกว่าปีแล้ว พวกเราที่จะเป็นพุทธมามกะ ก็ต้องดำเนินตามรอยของท่าน คือท่านวางไว้ต้องปฏิบัติตาม

ถ้าไม่ปฏิบัติตาม ไปทิ้งให้คนโน้นคนนี้ปฏิบัติ ส่วนเราไม่ยอมปฏิบัติ ศาสนาจะเสื่อมเร็ว คอมมิวนิสต์จะเข้ามาถึงเร็วที่สุด *หากต่างคนต่างพากันเข้มแข็งกล้าหาญ พยายามทำตามให้มั่นคง* คอมมิวนิสต์เชิญเข้ามาเถอะ ขอให้มันเข้ามาเต็มบ้านเต็มเมือง ให้มันเข้ามาเถอะ เมื่อมันเข้ามาก็จะมาเป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธศาสนิกชนกับพวกเรานี่แหละ คอมมิวนิสต์เลยหายหมด

ทีนี้เราขี้เกียจทำไม่อยากทำ ส่งให้พระทำเสีย ส่งให้คนเข้าวัดเข้าวาทำ คนแก่หรอกจึงค่อยทำ อยู่บ้านทำไม่ได้สมาธิภาวนาเลยไม่ทำ แก่วัน แก่เดือน แก่ปีไปเรื่อยๆ หมด

อายุตายเฉยๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ครบสักที

ของดีๆ นั้น พระพุทธเจ้าทรงเอาไว้ให้พวกเราแล้ว เราประสบพบเห็นเข้า จะทอดทิ้งได้อย่างไร ควรที่จะเอามาใส่ใจเรา ใจเราก็มี สติ ปัญญาเราก็มี ความคิดเราก็มี เอาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใส่ไว้บ้างซี

ทำไม่ได้ก็ทำทีละน้อยๆ วันหนึ่งๆ ให้มีเวลากลางคืนนั่น ไม่มีเวลากลางวันก็ให้มีเวลากลางคืน ก่อนจะหลับจะนอน ทำสมาธิสักนิดหน่อย ได้ทีละนิดๆ ก็ยังดี ทุกๆ วันได้ทีละนิดๆ หลายวันเข้าก็ค่อยมากขึ้น อันนี้ไม่ทำเสียเลย ก็ไม่มีไม่ได้เลยสักนิดเดียว หมดเรื่องเท่านั้น

จะเป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธศาสนิกชนแท้ต้องฝักใฝ่ เห็นสิ่งดีที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้แล้ว พยายามทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของเรา หัดสมาธิภาวนา อย่างน้อยที่สุด ได้ครู่ขณะหนึ่งก็ยังดี

เกจิอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า ทำทานตั้งร้อยครั้งพันครั้ง ไม่เท่ารักษาศีลครั้งเดียว รักษาศีลร้อยครั้งพันครั้ง ไม่เท่าภาวนาหนึ่งครั้ง *ขนาดทำจิตให้รวมขณะเดียวเท่านั้น ชั่วเวลาช้างพับหู งูแลบลิ้น ก็ได้ชื่อว่าเป็นประโยชน์ใหญ่หลวงทีเดียว*

อันนั้นมันเป็นนิสัยสืบเนื่องไปตลอดหลายภพหลายชาติ ที่ทำนั้นเพื่อให้เป็นนิสัย ยังไม่ทันพ้นทุกข์ก็ทำให้เป็นนิสัย นิสัยที่เราทำไว้แล้วนั่น มันไม่หายไปไหน อุปมาเปรียบเหมือนกับ

คนเราที่เป็นคนไทย ไปอยู่ในต่างด้าวต่างแดน ไปอยู่สักกี่ปีก็ตามเถอะ มีคนไทยไปหาคนสองคน พูดไทยจ๋อยไปเลยทีเดียว ฝรั่งไม่เหมือนคนไทย พูดก็ไม่ชัด อันนั้นเพราะอะไร เพราะนิสัยคนไทยติดไป พอกลับมาเมืองไทย ก็พูดง่ายกว่าคนฝรั่ง นิสัยอันนั้นแหละมันติดเป็นสันดานไป

การทำทาน การรักษาศีล การเมตตาภาวนา การที่อบรมสมาธิ ปัญญา มันติดไปหลายภพหลายชาติ จึงจะเป็นไปเพื่อเจริญก้าวหน้า มิใช่ว่าเกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย หลายภพหลายชาติ แล้วมันจะงอกงาม มันจะเจริญด้วยสติปัญญาขึ้นมาเองหามิได้ *ไม่ทำดี มันจะดีได้อย่างไร* ยังมิหนำซ้ำยิ่งเลวทรามไปอีก ตายไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต อสุรกาย สามารถที่จะไปเกิดได้ทุกแห่ง

อันนิสัยที่เราฝึกไว้ดีๆ นั่น มันติดเป็นนิสัยอันนั้นแหละจึงค่อยดีขึ้น ค่อยดีขึ้นเรื่อยๆ เกิดขึ้นมาในโลกนี้นานนักหนา มันเป็นกัปป์เป็นกัลป์กว่าจะพ้นจากทุกข์ได้ แล้วจะไปนอนคอยท่าให้มันเจริญเติบโตด้วยคุณธรรม มันไม่ได้หรอก พากันรีบเร่ง ขวนขวายทำเสียในชาตินี้ ในเมื่อเราได้ยินได้ฟัง ในเมื่อเรามีศรัทธา จงพากันพยายามทำเสีย

นี่จึงว่า **พุทธมามกะ มีการรักษาศีล มีการทำความเพียรภาวนา ทำสมาธิ มีการเจริญปัญญา**

ด้วยประการอย่างนี้

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

การนั่งสมาธิ จะนั่งพักขาก็ตามใจเอาเถอะ ตามสะดวก สะดวกที่ไหนก็เอาไปใช้ได้เหมือนกัน การทำภาวนาสมาธิให้เข้าใจความหมาย อย่าไปเข้าใจว่าการกระทำภาวนาสมาธิมันเป็นของเหลือวิสัย หรือว่าไม่ใช่หน้าที่ของเรา แท้ที่จริงทุกคนต้องพากันทำ ให้มันเป็นให้มันได้ หมายความถึง *การพักใจคือทำความสงบของใจ* นี่เป็นความหมายของการทำภาวนาสมาธิ จะเป็นอะไร เห็นอะไร รู้อะไร ไม่ต้องคำนึงถึง ไม่ต้องคิดนึกถึงมันละ ขอให้ใจเราสงบเสียก่อนในเบื้องต้น

ใจของเราทำงานตลอดวันยังค่ำคืนยังรุ่ง คือ คิดนึก *ไม่รู้จักจบจักสิ้น เรียกว่างานของใจ ไม่มีเวลาพักผ่อน ใจก็ไม่มีพลัง อ่อนเพลีย กระทบอะไรเข้าก็หวั่นไหว จิตที่หวั่นไหวกระทบอะไรเข้า ก็เกิดความหวั่นไหว* จิตที่หวั่นไหวกระทบอะไรเข้า ก็เกิดความหวั่นไหวง่าย ให้เกิดความเพลิดเพลินหัวเราะเฮฮา หรือให้เกิดความกลุ้มใจ เศร้าโศกร้องไห้ร้องห่ม อันนี้ล้วนแล้วแต่พลังใจของเราไม่พอ คือเราไม่หัดพักใจ เหมือนกับคนเราทำงานทางร่างกาย ถ้าหากทำตลอดวันยังค่ำไม่มีการพัก ทำงานมันก็ไม่ค่อยได้ผล เพลียแล้วก็นอนหลับไปเสีย

ความหมายของ *การทำสมาธิคือ การพักใจ* ได้แก่ การ

ทำความสงบ เรียกว่า สมถะ จะได้มากได้น้อยขนาดไหนก็เอาเถอะ ขอให้มันได้ก็ยังเรียกว่าดี ดีกว่าที่เราเกิดขึ้นมาไม่เคยทำเลยสักที *แม้แต่ใจก็ยังไม่รู้จักว่า ใจคืออะไร มีแต่ส่งส่ายวุ่นวายอยู่ตลอดเวลา หาเวลาพักผ่อนไม่ได้* เหตุนั้นเรามาพักใจให้มันสงบลงไป ก็จะเห็น อ้อ! ใจ *คือความสงบอยู่ตรงนี้เอง* ความสงบอยู่ตรงนี้แหละ นี่แหละ ใจ อยู่ตรงนี้เอง เราจะได้รู้จักตัว ใจ ที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น *ในการทำสมาธิภาวนา คือ การพักใจ* ให้เข้าใจแค่นี้ก็แล้วกัน จะเห็นโน่นเห็นนี่ อยากได้นั่นอยากได้นี่ อย่านึก ได้หรือไม่ได้ เห็นหรือไม่เห็น อย่าไปนึกถึงมัน ถ้าคิดก็เรียกว่ามันส่งออกอยู่นั่นแหละ มันไม่สงบ ไม่ให้ส่งไม่ให้คิดนึก เอาปัจจุบัน

บางทีอาจเข้าใจได้ว่า ถ้าหากไม่คิดนึกการงานที่ยังค้างๆ คาๆ จะทำสำเร็จได้อย่างไร นั่นเอาไว้เสียก่อน ไม่นึกไม่คิดลองดู งานมันจะหายไหม เวลานี้เราไม่ได้ทำงานนี่ ในเวลาทำงานเราจึงค่อยทำซี คิดนึกเสียก่อนค่อยทำ อันนั้นก็ถูก แต่ในเวลานี้อย่าเพิ่งคิดนึกลองดู

ถ้าหากเราทำความสงบได้แล้ว การงานบางทีอาจคล่องกว่าเก่าก็ได้ เรื่องเหล่านี้มันต้องเห็นด้วยตนเอง เรายังไม่ถึงขั้นนั้น เรายังไม่ได้อย่างนั้น เราต้องทดลองทำดู เมื่อสงบแล้วการงานที่เราต้องทำต่อไปจะดีไหม? แบบนี้เรายังไม่ทันเป็น แบบที่เรา

เป็นแล้วเอาทิ้งไว้เสียก่อน

ฉะนั้น จึงว่าหัดทำความสงบ ใจเป็นของกวัดแกว่งเป็นของเบา มีอะไรกระทบนิดเดียว ก็กวัดแกว่งปลิวไปเลย *เหตุนั้นการที่เราจะทำความสงบ จึงต้องให้มันมั่นอยู่ในจุดเดียว* จิตใจไปจดจ้องอยู่เฉพาะลมหายใจ ปลายจมูกของเรานี่แหละ คือลมมันกระทบอยู่ตรงนี้ พอมันกระทบก็ให้รู้สึกว่ามันกระทบ เอาความรู้สึกอันนั้นเป็นใจ แล้วก็มีสติควบคุมไว้อยู่ตรงนั้น อย่าให้มันส่งไปที่อื่น หรือเราจะภาวนาพุทโธก็ตามใจ ได้เหมือนกัน ให้อยู่กับพุทโธ นึกพุทโธไม่ต้องออกเสียง

ถ้าหากว่าสติของเรามีกำลังเพียงพอ มันจะคุมจิตนั้นให้อยู่ที่เดียว จนกระทั่งจิตนั้นแน่วลงไปในที่เดียว เมื่อสติกับจิตมันไปอยู่ที่เดียวแล้ว มันจะหายวูบลงไป แล้วสติก็ไม่ทราบว่าไปอยู่ไหน ลมหายใจก็ไม่ทราบว่าไปอยู่ไหน พุทโธก็ไม่ทราบว่าไปอยู่ไหน *มันจึงค่อยเป็นอันหนึ่งของมันอยู่อันเดียว อันนั้นคือ สมาธิ*

เอาละ, นั่งสมาธิเลย

❦ ❦ ❦

สติ คุม จิตอยู่แล้ว
มันจะรวมอยู่ในที่เดียว
นิ่งแน่วเป็นอารมณ์อันเดียว
สติ กับ จิต มารวมเข้าเป็นอันหนึ่ง
เลยกลายมาเป็น ใจ

สติ จิต ใจ

❊ ❊ ❊ ❊ ❊

ตั้งสติอบรมใจให้สงบ เมื่อใจสงบ เราฟังเทศน์ไม่ต้องฟังที่อื่น ฟังที่ใจของเรา ความกระทบกระเทือนที่มันเกิดจากเสียงมันจะปรากฏขึ้นในที่นั่นเอง ไม่ฟังมันก็ได้ยิน *ได้ยินในที่นั้น เข้าถึงใจ ธรรมเกิดขึ้นในที่นั้น* ฟังอย่างนี้เขาเรียกว่าฟังเทศน์เป็น ถ้าส่งไปตามอาการไม่ได้เรื่อง ถึงรู้ก็จำไม่ได้ *ถ้าฟังที่ใจแล้ว เกิดความรู้ขึ้นมาที่นั่น* จำได้แม่นยำที่สุด *ไม่ลืมเลย*

จะพูดถึงเรื่อง**ใจ** เรื่อง**จิต** เรื่อง**สติ** อันเดียวกันนั่นแหละ แต่จะพูดเพื่อให้เข้าใจ

สติ *คือ ระลึกได้ ระลึกเห็นอยู่เสมอ รู้อยู่เสมอว่าใจของเราเป็นอย่างไร สติเป็นผู้ควบคุมจิต* เราตั้งสติกำหนดจิต จิตคิดหยาบคิดละเอียดอย่างไรก็รู้ทุกขณะ นั่นเรียกว่าสติ

จิต คือ ผู้คิดนึกส่งส่าย ถ้าหากเราตามจิต ไม่รักษาสติมันก็ไม่มีที่สิ้นสุด คิดฟุ้งตลอดวันยังค่ำคืนยังรุ่ง สติคุมไม่อยู่ **ถ้าสติคุมอยู่แล้ว มันจะรวมอยู่ในที่เดียว** จะไปบ้างเล็กๆ น้อยๆ มันก็ระลึกได้อยู่ เรียกว่าไปไม่ไกล นานหนักเข้าจิตก็จะรวมลงไปนิ่งแน่วเป็นอารมณ์อันเดียว ที่เรียกว่า *เอกัคคตารมณ์* มันจะเกิดขึ้นที่นั่นแหละ

เบื้องต้นเราพยายามตั้งสติควบคุมจิต ไม่ให้คิดนึกกว้างขวาง แต่ว่าความพยายามที่จะให้จิตเป็นเอกัคคตารมณ์นั้น ไม่ได้พยายาม มันหากเกิดเองเป็นเองขึ้นในที่นั้น แล้วมันรวมเข้ามาเป็นอันหนึ่ง **สติ** กับ **จิต** มารวมกันเข้าเป็นหนึ่ง เลยกลายเป็น **ใจ**

ผู้ทำความเพียรภาวนาทั้งหลาย ถ้าไม่เห็นใจตัวเองแล้วจะไม่มีการชำระกิเลสของตนได้ ความโลภ โกรธ หลง และนิวรณ์ทั้ง ๕ เกิดจากใจตัวเดียว

ใจ *คือ ผู้นิ่งเฉยๆ รู้อยู่รู้ตัวเองอยู่ หากไม่คิดไม่นึกไม่ส่งส่าย* นั่นคือตัวใจ การที่รวมเข้ามาเป็นใจนี้ เห็นชัดด้วยตนเอง ถ้าหากจิตไม่ทันรวมก็ช่างมัน เอาไว้แค่นั้นเสียก่อน ตั้ง*สติคุมจิตอยู่ร่ำไป ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน* เห็นจิต*อยู่อย่างนั้น เรียกว่า* เห็นตัวเอง *การเห็นตัวเอง ยังมีหนทางที่จะแก้ไขอะไรทั้งปวง ทุกอย่างทุกเรื่อง* มีหนทางที่จะแก้ไขเองได้ ถ้าไม่เห็น **ใจ** เสียแล้ว ไม่มีหนทางหรอก ใครจะทำอย่างไรๆ ก็ทำเถิด

ถ้าไม่เห็นใจตัวเองแล้วไม่มีหนทางแก้ไขตนเอง และไม่*เห็นกิเลสของตนเองด้วย ไม่ทราบว่าหยาบละเอียด ไม่ทราบว่าคิดดีคิดชั่ว ปรุงแต่งด้วยประการต่างๆ ก็ไม่เห็น* ใจนั้นเป็น*บ่อเกิดของกิเลสทั้งปวงหมด*

ใจ *คือ ผู้รู้สึก รู้สึกตัวนิ่งเฉยอยู่ ไม่คิดไม่นึก* นั่น

คือ **ใจ** ตัวใจนี้ถ้าหากเราไปคิดไปปรุงแต่ง ก็เลยกลายเป็น **จิต** แม้ว่าจิตจะคิดนึกกว้างขวางสักเท่าไรก็ตาม ถ้าหากว่าตัวประธาน คือตัวผู้รู้สึก ผู้รู้ตัวเองนั้น ไม่มีเสียแล้ว จิตก็จะไม่มี ในอภิธรรมที่ท่านพูดว่าจิตหลายๆ ดวง ๙๑ หรือ ๙๒ ดวงมากมาย ที่เรียกว่าเจตสิก ก็จิตตัวนั้น ตัวที่ใจออกไปจากที่นิ่งเฉยนั่น อาการเปลี่ยนไปเรียกว่า เจตสิก หรือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เวทนา *คือ ความสุข ความทุกข์* มันก็ออกไปจากใจ ออกไปจากตัวผู้รู้เฉยๆ นั่นแหละ

สัญญา *คือ ความจำ* ก็ตัวนั้น มันออกไปภายนอก ไปจำสิ่งภายนอก

สังขาร *คือ การปรุงแต่ง* มันก็ออกไปจากใจนี่เหมือนกัน ไปปรุงไปแต่ง

วิญญาณ *คือ ความรู้* (วิญญาณในขันธ์ห้าอันหนึ่ง วิญ-ญาณในปฏิสนธิวิญญาณนั้นอันหนึ่ง) ในที่นี้หมายถึงวิญญาณในขันธ์ห้า เรียกว่ารู้ตาม *อายตนะ* เพียงแต่รู้ขึ้นมาเฉยๆ จากความกระทบของ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก ยังไม่รู้จักคำว่าดีชั่ว ว่าหยาบว่าละเอียดอะไร ความรู้สึกตรงนั้นแหละ เป็น*วิญญาณ*

พอรู้แล้วมันก็เกิดความจำ คือ *สัญญา* เกิดความชอบไม่ชอบ เป็น*เวทนา* เกิดการปรุงแต่งต่างๆ เป็น*สังขาร* ขณะ

จิตมันเร็วที่สุด ท่านได้เปรียบไว้เหมือนกับแมลงวันที่เกาะอยู่หน้าทั่ง ฆ้อนตีเปรี๊ยะลงไป แมลงวันตัวนั้นถูกฆ้อนบี้ลงไป กับเสียงฆ้อนกระทบทั่ง อะไรจะเร็วกว่ากัน นั่นแหละความเร็วของจิต

เหตุนั้นจึงว่าการที่เราไปจับจิต ไปตามอาการไปรู้ตามอาการของมันแล้ว จะไม่รู้ไม่เห็นตัวมัน โดยเฉพาะที่ว่า*จิตรวม* คือ เหลือจิตอันเดียว มันรวมกันเข้าเป็น *เอกัคคตารมณ์ เอกัคคตารมณ์นี้ มันเป็นอารมณ์อันเดียวนิ่งแน่ว ไม่ส่งส่ายอยู่ที่เดียว เป็นอาการของใจ*

อาจจะมีคำถามว่า เมื่อจิตเป็นเอกัคคตารมณ์แล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงจะรู้หรือไม่? ตอบว่า มันก็มีอยู่บ้างรู้นิดๆ หน่อยๆ แต่ว่ามันไม่จำว่าอะไรเป็นอะไร มันจดจ่อ จำอยู่แต่เฉพาะ*เอกัคคตารมณ์* อารมณ์อันเดียวนั่นแหละ เพราะเหตุที่การพิจารณามันชัดมันแจ้ง เห็นจริงด้วยตนเอง

คำว่า "แจ้ง" ไม่ได้หมายความว่า มันสว่างโร่ขึ้นมา แต่แจ้งในใจ กระจ่างในใจของตน เรียกว่าแจ้งชัดเจน ความแจ้งชัดอันนั้น เลยเป็นเครื่องดึงดูดจิต ไม่ให้เห็นของภายนอก ไม่ให้ได้ยินของภายนอก จึงเรียกว่า *เอกัคคตารมณ์* มีอารมณ์อันเดียวชัดเจนลงไป

ครั้นถ้าเลยนั้นไปอีก คราวนี้มันจะเกิดอีกอันหนึ่ง มันจะเป็น*เอกัคคตาจิต* คือ จิตอันเดียว *เอกัคคตารมณ์* นั้น

อารมณ์อันเดียว อยู่ในอารมณ์อันเดียว *เอกัคคตาจิต* มันรวมเข้าไปแล้วไม่มีอารมณ์อะไรหมด ยังเหลือแต่จิตอันเดียว จึงเรียกว่า *เอกัคคตาจิต*

เอกัคคตารมณ์ และ เอกัคคตาจิต เป็นการเป็นเองทั้งนั้น ใครจะแต่งใครจะทำอย่างไรๆ ก็ทำไม่ถูก เมื่อจิตเป็นไปเช่นนั้นแล้ว อย่าห้าม อย่าไปบังคับ ให้มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แล้วจึงค่อยมารู้ภายหลัง ไม่ใช่ไปรู้ในขณะนั้นว่ามันเป็นอย่างนั้นๆ อันนั้นรู้ไม่ได้ มันเป็นไปแล้ว มาพิจารณาทีหลังว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ท่านเรียก *เอกัคคตารมณ์* อย่างนี้ท่านเรียก *เอกัคคตาจิต*

พิจารณาทบทวนกลับไปยังเบื้องต้นที่ทำ ว่าเราทำอย่างไร? พิจารณาอะไร? มันจึงเข้ามาเป็น*เอกัคคตารมณ์* ไปเป็น *เอกัคคตาจิต* พิจารณาทบทวนกลับไปกลับมา นิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว จะเข้าใจว่า จิตดำเนินไปอย่างไร? จึงมาเป็นอย่างนี้ เพราะเวลามันจะรวม มันไม่ได้ตั้งใจจะให้รวม *มันค่อยรวมเข้าไปเองของมัน รวมแล้วก็ทอดธุระปล่อยวางหมด*

จิตอย่างนั้นแหละ อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก อยู่ในชุมชน แต่ไม่ติดชุมชน อยู่ในกิเลส แต่ไม่ติดกิเลส

เมื่อจิตมันออกมาจากที่นั่นแล้ว กิเลสยังอยู่ มันยังไม่ทันหมดทันสิ้น ก็จำเป็นต้องมีการกระทบกระเทือน มีความเสียใจดีใจ อะไรต่างๆ ตามเรื่อง แต่ว่ารู้จักดีขึ้น ช่างมัน

ก่อน *เราต้องหัดอย่างนี้ร่ำไป จะให้มันหมดทีเดียว มันไม่หมดหรอก เข้าถึงอย่างนั้นบ่อยๆ จนชำนิชำนาญ* อันกิเลสทั้งหลายที่เกิด มันค่อยหายไป ค่อยจางไป แม้ทีหลังมีการกระทบกระเทือน มันก็ไม่เกิดดีใจเสียใจขึ้น จะว่าอะไรมันก็ไม่เกิดกิเลสขึ้นมา นี่พิธีกรรมการเป็นไปของจิต มันเป็นอย่างนี้

ทีนี้คนที่อยากเห็นอยากเป็น อยากรู้นั่นรู้นี่อะไรต่างๆ ความอยากความทะเยอทะยานมันเลยปิดบังหมด ไม่ให้เกิด *เอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิต* ขึ้นมา หรือบางคนหากได้เช่นนั้นแล้ว มีการสงสัยตนเองว่า เอ! ทำไมหนอไม่เกิดปัญญา วิชาความรู้อะไรต่างๆ อย่าไปอยาก เอาไว้อย่างนั้นเสียก่อน ๓ ปี ๔ ปี ๕ ปี ก็รักษาไว้อย่างนั้นก่อน พิจารณา**จิต**กับใจ ให้มันชำนิชำนาญเสียก่อน

พระพุทธเจ้าท่านก็ยังทรงปฏิบัติอยู่ถึง ๖ พรรษา ท่านให้พิจารณาอย่างนั้นแหละ จนชำนาญคล่องแคล่ว แล้วจะมองเห็นทีหลังว่า *เครื่องกระทบกระเทือนอะไรต่างๆ กิเลสทั้งปวงที่มันเกิดขึ้นทั้งหมด มันเกิดขึ้นมาอย่างไร? มันออกมาอย่างไร? ก็จะได้รู้เรื่องของมัน*

หากไม่มีกิเลสนั้นจะไปรู้ทันหรือ? กิเลสไม่เกิดจะไปรู้จักหรือ? ถ้ามันสงบเสียแล้ว มันก็ไม่รู้เรื่องซี สิ่งทั้งหลายไม่มีแล้วจะไปรู้อะไร เพราะมันมีจึงค่อยรู้จักมัน มันเกิดขึ้นก็รู้ในที่นั้น มันหากรู้เองของมันขึ้นมาในที่นั้น

ครั้นพอรู้ขึ้นมาแล้ว พิจารณาตามความรู้นั้น อย่าไปพิจารณาให้กว้างขวางเกินไป มันรู้ขึ้นมา ก็พิจารณาไปให้มันชัดเจนแจ่มแจ้ง เห็นเป็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* พิจารณาไปทั้งหมดในโลกนี้เป็น *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ทั้งหมด สิ่งที่ไม่เที่ยงได้แก่สังขารร่างกายอันนี้แหละ เราพิจารณาเห็นชัดว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไป มีอะไรเหลือ? มีแต่ *ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม* เท่านั้น แล้วมารวมเป็นก้อนใหม่ เมื่อเป็นก้อนแล้ว ก็ค่อยแก่ชำรุดทรุดโทรมไปอีก สิ่งที่ไม่เที่ยงอันนั้นมันทนทุกข์ทรมานอยู่นี่แหละ เพราะมันไม่เที่ยง

มันมีตัว มันจึงไม่เที่ยง มันมีแล้วเป็นเหตุให้ชำรุดทรุดโทรมทุกสิ่งทุกอย่าง อะไรทั้งหมดในโลกนี้ไม่เที่ยงทั้งนั้น จะใช้*ก็ไม่เที่ยง ไม่ใช้ก็ไม่เที่ยง* ก็ใช้กันไปจนสิ้นของที่เราใช้อยู่นั่นหากว่าไม่ใช้เก็บมันไว้มันก็เก่า มันเที่ยงที่ไหน เก็บไว้นานๆ ก็เก่าเศร้าหมอง ก็ชำรุดทรุดโทรมเหมือนกัน เป็นอันว่า**ไม่เที่ยง**

อาการที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น สังขารร่างกายของตัวเรา มันทนทุกข์อย่างนี้แหละทุกวัน ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดเวลา เรียกว่า ทนทุกข์ *ของไม่เที่ยงมันเป็นทุกข์*

พิจารณาไปๆ มันเลยเถิดไป ให้ระวัง อย่าไปพิจารณาเลยเถิดไป ท่านอุปมาเปรียบว่า พระโมคคัลลาท่านเหาะไปจนหลงโลกอันนี้ ไปพ้นโลกไปโน้น ไปทิศไหนทางไหนก็ไม่ทราบ เอ! พระโมคคัลลา ไปไหนแล้วนี่ พระพุทธเจ้าทรงตามไปส่อง

แสงรัศมีไป พระโมคคัลลาจึงได้กลับมาตามรัศมีของพระพุทธเจ้า อันนั้นเป็นอุปมาเปรียบไว้ ท่านเป็นขีณาสพ ท่านจะหลงโลกได้อย่างไร

"โมหะ" คือคนหลง คนมัวเมา **คนมัวเมานั่นคือคนหลงโลก** จึงว่า การพิจารณาอย่าให้มันเลยเตลิดเปิดเปิงเกินไป **ให้เข้ามาสงบอยู่เสมอ ความสงบนี่เราทำให้มันมากที่สุด** เพราะเราเกิดมาก็ไม่ได้ทำความสงบสักที มีแต่ความเพลิดเพลินลุ่มหลงมัวเมา จึงทำให้มันมากเท่าๆ หลงนั่นแหละ

ความรู้ไม่ใช่จะเกิดขึ้นง่ายๆ ถ้ามีความสงบไม่พอ ความรู้ก็ยังไม่ทันเกิด ความรู้อันนั้นเกิดขึ้นมา มันเป็นผลอานิสงส์ของความสงบทั้งนั้น จึงรู้ของจริง ข้อสำคัญมีสติสำรวมใจให้อยู่ในบังคับของตนเสมอ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ทรงเป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า ๔๕ ปี *พระธรรมเทศนาทั้งหมด รวมความแล้ว ก็อยู่ในความไม่ประมาท คือมีสตินั่นเอง เป็นธรรมเทศนาถึงสุดยอดของพระพุทธศาสนา*

ส่วนการกระทำของเรายังไม่ทันสิ้นสุด คือทำยังไม่ทันได้ เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงพยายามทำตามนัยนี้แหละ ก็จะเกิดประโยชน์ เกิดอานิสงส์ในการที่ได้ทำ จะเป็นอานิสงส์ประทับใจของตนทุกคน

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ฟังเทศน์แล้วนำไปพิจารณา นี่เราไม่เอาเรื่อง อะไรๆ ก็ไม่พิจารณา อันนั้นเพราะเราซึมเซ่อ ไม่รู้จักพิจารณา แท้ที่จริงเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ของเรามีอยู่หมด ถ้าหากเอาปัญญาสอดส่องค้นดู ก็จะพบมีอยู่มากในที่นั้น

เรามาตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดแล้วทุกผู้ทุกคน จงน้อมใจเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ นอกจากการพิจารณาแล้ว ไม่มีสิ่งอื่น *พิจารณาเท่านี้ก็พอ ให้เห็นชัดเจนก็แล้วกัน* เรียกว่าเรามาภาวนาแล้ว

เหตุนั้นจึงว่า ให้ตั้งใจ อุตสาหะ วิริยะ ประกอบความพากเพียร ทำโดยความไม่ประมาท จะเห็นอำนาจอานิสงส์ของการที่พิจารณา ดังอธิบายแล้ว.

เอาละ, ทำสมาธิเลย

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

คนเรานั้นร้อนตั้งแต่ต้น

จนกระทั่งถึงที่สุด

ร้อนเพราะ ราคะ เพราะโทสะ เพราะโมหะ

ร้อนที่ตัวของเรานี่เอง

ร้อนจนไปทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

ดับไฟ

❄ ❄ ❄

อยู่ด้วยกันมากๆ หลายผู้หลายคน ถ้าหากว่าอยู่ด้วยความสงบ มันก็เย็น อยู่ด้วยความไม่สงบ *ตาก็เป็นไฟ หูก็เป็นไฟ จมูก ลิ้น กาย และใจก็เป็นไฟ เป็นไฟด้วยกันทั้งหมด ไฟไหม้เจ้าของแล้วจึงค่อยไหม้คนอื่น* เพราะเหตุว่าไฟไหม้ไม้แห้งหมดแล้วนั่นแหละ มันจึงค่อยลุกลามไปไหม้ไม้สดฉันใดก็ฉันนั้น *มันต้องไหม้ตัวเราเสียก่อน ให้เห็นโทษของมันถ้าหากไม่เห็นโทษ มันก็ไม่มีเวลาสงบได้*

ในใจของเรามันมุ่งพุ่งเห็นโทษคนอื่น ไม่เห็นโทษตัวเองก็เลยเป็นไฟเผาผลาญซึ่งกันและกัน อย่างที่ท่านว่า ตาเป็นไฟ ถ้าหากว่าเห็นโทษเกิดขึ้นที่ใจของเราแล้วว่า ไฟมันเกิดในที่นี้ ของใครของมัน คนอื่นก็ของคนอื่น ก็หมดเรื่องกันระงับตัวเองแล้วก็แล้วกัน

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า **ราคคฺคินา โทสคฺคินา โมหคฺคินา** ความหมายว่า *ราคะ โทสะ โมหะ เป็นไฟ*

ราคะ โมหะ โทสะ เกิดขึ้นก็ร้อนตั้งแต่ทีแรกนั่น ที่ตัวของเราเกิดความร้อนขึ้นแล้ว มันค่อยลุกลามไปหาคนอื่น

ให้เห็นใจของตนทุกๆ คน เพ่งพิจารณาตัวของเรา ที่มัน

เกิดวับแวบขึ้นมาครั้งแรกนั่น มันเกิดราคะ มันเกิดโทสะ มันเกิดโมหะ ขึ้นมาตั้งแต่ทีแรก ให้ระงับเสียในเบื้องต้น ถ้าต่างคนต่างระงับ อยู่มากคนก็เป็นสุข กี่ร้อยพันคนก็เป็นสุข *ถ้าหากไม่ระงับ อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์* ไม่ต้องหาเพื่อนถึงสองคนละ

ราคะ *มันเกิดขึ้นที่ใจ* **โทสะ** *ก็เกิดขึ้นที่ใจ* **โมหะ** *ก็เกิดขึ้นที่ใจ*

ราคะ มันกำหนัดย้อมใจให้กระสับกระส่าย นอนอยู่คนเดียวก็นอนไม่หลับ กลิ้งเกลือกอยู่นั่นแหละ เดือดร้อนอยู่คนเดียว

โทสะ ก็กลิ้งเกลือกอยู่นั่น โกรธคนนั้น โกรธคนนี้ ในผลที่สุดตัวของเราก็โกรธเรา โกรธเราแล้วเสียก่อน มันจึงค่อยโกรธคนอื่น

โมหะ คือความหลง มีอยู่แต่ไม่รู้ มันเป็นอยู่แต่ไม่รู้ว่าโมหะ

อวิชชา นั่นคือไม่เห็นเสียเลย ไม่เข้าใจเสียเลย ว่าอันนี้มีอยู่

ราคะ ความกำหนัดย้อมใจ เป็นของที่มีอยู่ในใจของเรา แต่ในใจนั้นไม่อยากจะระงับ ในใจนั้นไม่อยากให้มันหาย ยัง*เสียดายความกำหนัดย้อมใจนั้น เสียดายที่จะละทิ้ง นั่นแหละ*

โมหะ คือ ความหลง หลงเข้าใจผิด คิดว่าถูก

โทสะ ก็เป็นเหมือนกัน เกลียดโกรธคนอื่น เข้าใจว่าเป็นของดี มีอำนาจ มีปาฏิหาริย์ สามารถกดข่มเหงคนโน้นคนนี้ได้ ถ้าหากไม่แสดงโทสะ มันก็เหมือนอยู่เฉยๆ ไม่ค่อยมีฤทธิ์เดช ฤทธิ์เดชอันนั้นได้แสดงออกมา ปรากฏว่าเป็นของดีเด่น *เข้าใจว่าเป็นของดีเลยไม่อยากละ ไม่อยากทิ้ง ยินดีพอใจกับมัน รักษาไว้*

โมหะ *ความลุ่มหลง ของที่มีอยู่แต่ไม่เห็นโทษมัน* ราคะหรือโทสะ อันนั้นเป็นเหตุให้โทษเกิดขึ้นในใจ แต่ว่าเสียดายมันไม่อยากคิด ไม่อยากค้น ไม่อยากหาเหตุของเรื่อง เรื่องที่เกิดขึ้นมาไม่ตั้งใจคิด ไม่ตั้งใจค้นเหตุผลเรื่องนั้นๆ *เมื่อไม่ถึงเหตุถึงผล มันก็ไม่ถึงที่สุดของโมหะ มีความเสียดายอาลัย มันจึงค่อยมีขึ้นมาได้*

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า คนเรานั้นร้อนตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงที่สุด ร้อนเพราะราคะ เพราะโทสะ เพราะโมหะ ดังอธิบายมาแล้ว ร้อนที่ตัวเรานี่เอง ร้อนจนไปทำความเดือดร้อนให้คนอื่น

ร้อนนั้นคืออะไร? ก็คือนรกดีๆ นี่แหละ ความร้อนเป็นทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ก็นรกดีๆ นั่นเอง มนุษย์คนเรามีราคะ โทสะ และโมหะอยู่แล้ว ก็ตกนรกทั้งเป็น *นรกไม่ใช่อยู่ที่อื่นอยู่ที่ราคะ โทสะ โมหะนี่ทั้งนั้น* จะไปตกนรกมันก็เกิดจาก*ราคะ โทสะ โมหะนี้ ถ้าไม่มีราคะ โทสะ โมหะ มันก็ไม่ตกนรก*

ให้เห็นนรกที่ตกที่เป็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ รอบๆ ตัวของเราเดี๋ยวนี้ ตาเห็นรูป ก็เกิดความโลภ ความหลงขึ้น หูได้ฟังเสียง จมูกถูกกลิ่น ลิ้นถูกรส กายถูกสัมผัส ก็เกิดความกำหนัดรักใคร่ เรียกว่าราคะ ถ้าเกิดไม่พอใจโทมมนัสน้อยใจ เรียกว่าโทสะ เกิดโมหะพร้อมกัน

ของทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นของร้อน เผาตัวของเราอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน แต่ไม่ยอมสละปล่อยทุกข์หรอก เรียกว่าตกนรกทั้งกลางวันและกลางคืน เพราะไม่เห็น

ถ้าเห็นเช่นนี้แล้ว พึงปล่อยวางเสีย เอานรกนั้นมาเปลี่ยนแปลงให้เป็นสวรรค์ เมื่อเกิดราคะขึ้น สิ่งที่มันเกิดขึ้นก็ให้รู้จักรู้เรื่องของมัน ระงับดับมันไป โทสะเกิดขึ้น ก็พิจารณาเหตุผลของมัน จนระงับดับไป โมหะเกิดขึ้นก็ให้ระงับ ให้พิจารณาเหตุผล แล้วก็ระงับดับไป ตัวของเราก็เป็นของเย็น

มีตา ก็เป็นของเย็น ส่งส่ายหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่นำทุกข์มาให้ เช่น เห็นพระสงฆ์ เห็นครูบาอาจารย์ เห็นพระพุทธรูปปฏิมากร เพลินสนุกดีกว่าไปเห็นสิ่งอื่น แล้วเกิดราคะ โทสะ โมหะขึ้นมา สิ่งที่มันน้อยใจโทมมนัส ก็อย่าไปดูมัน ไปดูสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินเจริญใจ มันก็กลับเป็นสวรรค์ขึ้นมา โมหะมันลุ่มหลง เราก็พิจารณาอย่าให้มันหลงเห็นความดีความเด่นปรากฏชัดขึ้นมา ด้วยปัญญาของเรา มันก็เพลิดเพลินอิ่มใจกับความเห็นอันนั้น มันก็เป็นสวรรค์ขึ้นมา

ทั้ง ๖ อย่างนี่แหละ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เรียกว่า สวรรค์ ๖ ชั้น แต่ว่าสวรรค์ยังอยู่ใกล้นัก ใกล้ต่ออันตราย คือมันอยู่ชั้นต่ำ *ฉกามาพจร* สวรรค์ ๖ ชั้น มันสามารถ กลับกลายไปตกนรกได้ คือสามารถที่จะกลับกลายเป็นสัตว์นรก จึงว่ามันอยู่ใกล้นัก อยู่ใกล้กับนรก

เพราะฉะนั้นจึงทำสวรรค์นี่แหละ ให้เป็นพรหมขึ้นไป ทำใจให้สูง *เมื่อเห็นสิ่งต่างๆ ก็พิจารณาเป็นของไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา* ได้ฟังสิ่งต่างๆ ก็เช่นนั้นเหมือนกัน ได้ กลิ่นได้รส หรือได้โผฏฐัพพะ ก็พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้มันจึงสูงขึ้นไป ถ้าเช่นนั้นจะกลับไปตกนรกอีก

ทำให้สูงขึ้นไปจนกระทั่ง จิตใจของเราเห็นสภาพตาม เป็นจริงทุกอย่าง เช่น เห็นรูป ก็ปรากฏเป็นสภาวะ ไม่ใช่รูป รูปก็สักแต่ว่ารูป ไม่คงทนถาวรอะไร ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัวตน ความกำหนัดยินดีจะมีจากไหน? เสียงก็สักแต่ว่าเสียง เกิด ขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันจะมีความกำหนัดยินดีไหม? มันเป็น อยู่ธรรมดาอย่างนั้น ตั้งแต่เรายังไม่ทันเกิดโน่น เราเกิดมาแล้ว มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราตายไปแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้น

กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทั้งหลาย มันเป็นของมีอยู่ในโลก เราเกิดมามันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราไม่เกิดมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น แต่ไหน แต่ไรมา มันหากมีอยู่ที่นี่ เราไม่ได้เอามา เราไม่ได้เอา ไป เราเกิดมาแล้วเราก็ไปยึดเอา คือว่าเราเกิดมาแล้วเราเห็น

เรารู้สิ่งต่างๆ เลยไปยึดเอาของเหล่านั้นมาเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดราคะ ชอบใจพอใจยินดี เป็นเหตุเกิดโทสะ น้อยอกน้อยใจไม่พอใจ เกิดโมหะลุ่มหลงมัวเมา

นี่ถ้าหากเห็นตามสภาพเป็นจริงแล้ว การถือตนถือตัวก็ไม่มี ละทิฐิมานะ เรียกว่า ไม่ถือ*อัตตา* เป็น*อนัตตา* ไม่มีสาระ หมดเรื่องแค่นั้น พิจารณาลงอย่างนี้จึงพ้นจากเป็นเทวดา พ้นจากพรหม สูงสุดกว่าพรหม คือ *โลกุตตระ*

เพราะฉะนั้นจงพากันให้เห็นว่า *ตัวของเรานี้เป็นบ่อเกิดของนรกก็ได้ เป็นบ่อเกิดของสวรรค์ก็ได้ เป็นบ่อเกิดของพรหมก็ได้ เป็นที่ตั้งของโลกุตตรธรรมก็ได้* ถ้าหากว่าพิจารณาได้เป็นอย่างนี้ ก็จะนำมาซึ่งความสุขความสันติ เราอยู่ที่ใดก็สงบ ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีความเดือดร้อน

เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ความทุกข์มันเกิดนิดเดียว ไม่ใช่เกิดมากมายอะไร ถ้าหากประมาท ก็เป็นเหตุให้ใหญ่โตกว้างขวางต่อไป เรามาคิดดูว่าเมล็ดพันธุ์ผักกาดนิดเดียวเท่านั้นล่ะ มันงอกงามมาเป็นต้น

ใหญ่โตมโหฬารได้ ใหญ่จนกระทั่งได้หม้อแกงหนึ่ง หรือใหญ่มากกว่านั้นอีก

ราคะ มันอยู่ที่ใจของเรานั่นนิดเดียว ความกำหนัดย้อมใจ ความเพลิดเพลินความยินดี อยู่ในนั้นนิดเดียวเท่านั้นแหละ แต่หากปล่อยตามใจมัน มันเลยขยายกว้างขวางออกไป แพร่หลายออกไป กว้างหมดทั้งโลก เดิมทีมันนิดเดียวเท่านั้น

โทสะ ก็เหมือนกัน มันนิดเดียวเท่านั้นแหละ แพร่หลายไปจนกระทั่ง ไปประหัตประหารฆ่าฟันกันตายนับไม่ถ้วน จนโลกอันนี้ฉิบหาย

โมหะ ก็เช่นนั้นเหมือนกัน

ท่านบอกว่า *โลกฉิบหายด้วยน้ำ ด้วยลม ด้วยไฟ* ด้วยน้ำคือราคะ ด้วยลมก็คือโมหะ ด้วยไฟก็คือโทสะ มันใหญ่โตกว้างขวางถึงขนาดนั้น แต่เราไปประมาทเสีย ทำให้มันเกิดขึ้นมา แล้วแพร่ออกกว้างขวาง จนไม่สามารถระงับได้

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ต้องการจะระงับดับ ต้องดับที่ใจ อบรมที่ใจให้สงบ เห็นเฉพาะในใจตนเท่านั้น ไม่ต้องไปไล่ขนาบฆ่าตีมันมากมายกว้างขวาง *เห็นที่จิตแวบออกไปขณะใด ก็ระงับในขณะนั้นแหละ ตั้งสติคุมจิตให้อยู่ เพราะมันออกไปจากจิต เบื้องต้นต้องคุมจิตให้อยู่ก่อน เมื่อจิตอยู่แล้ว จึงค่อยเข้าไปพิจารณาเรื่อง ราคะ โทสะ โมหะ ก็จะเห็นของจริงขึ้นมา*

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนนิดเดียว ไม่ได้สอนมากสอนในที่เดียว สอนที่ใจ ให้เห็นใจอย่างเดียวก็หมดเรื่อง ดังนั้นจง **คุมใจ** ให้อยู่ **รักษาใจ** ให้ได้ จึงจะ **ชำระใจ** ของตนให้บริสุทธิ์

มนุษย์คนเรามี
ราคะ โทสะ โมหะ อยู่แล้ว
เข้าใจว่าเป็นของดี
เลยไม่อยากละ ไม่อยากทิ้ง
ยินดีพอใจกับมัน จึงรักษาไว้

คนแก่คนเฒ่าไม่รู้จักพิจารณา
ถึงชีวิต สังขารร่างกายของตน
ว่าเสื่อมชำรุดทรุดโทรมไปแล้ว
แม้มีอายุตั้ง ๑๐๐ ปี
ก็ไม่มีอะไรประเสริฐเลย
ยิ่งอยู่ไปนานเท่าไร
ยิ่งเป็นเครื่องรกโลก

คนแก่กับเด็ก

❊ ❊ ❊

จะเทศน์ให้ฟังถึงเรื่อง "คนแก่กับเด็ก" ซึ่งมันอยู่ห่างไกลกันนัก คนแก่ทำอย่างไรจึงเรียกว่าคนแก่ เด็กทำอย่างไรจึงเรียกว่าเด็ก แล้วมันวิเศษกว่ากันอย่างไร จะเทศน์ให้ฟังตอนนี้ พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า

โย จ วสฺสสตํ ชีเว อปสฺสํ อุทยพฺพยํ

เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

คนแก่ คือคนไม่พิจารณาถึงเรื่องความสิ้นความเสื่อมของชีวิตตน มีอายุตั้งร้อยปี ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย สู้เด็กที่เกิดวันนั้น แต่หากมีความคิดความอ่าน พิจารณาเห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขารร่างกายไม่ได้ อันนั้นประเสริฐกว่า ท่านว่าอย่างนั้น ท่านเปรียบเฉยๆ ไม่ใช่ความจริง เด็กที่เกิดวันนั้นมันจะรู้จักพิจารณาอะไร ท่านเปรียบคนแก่กับเด็กเท่านั้น

คนแก่ ที่ไม่รู้เดียงสาอะไร เฒ่าเสียดาย ตายเสียเปล่า ท่านว่าอย่างนั้น เฒ่าแดดเฒ่าฝน ไม่คิดถึงชีวิตของตน ไม่เป็นผลอะไรแก่ตนเลย มัวเมาประมาทไปกับลูกกับหลาน มัวเมาประมาทไปกับสิ่งของ เก็บโน่นเก็บนี่ สะสมอะไรต่ออะไรต่างๆ มากมาย กลัวแต่ลูกหลานจะไม่ได้อยู่ได้กิน *กลัวแต่ลูกหลาน*

จะไม่มี กลัวจะจน อันเราจนไม่รู้ตัว คนแก่ของเรามักเป็นอย่างนั้น อาตมาก็แก่คนหนึ่งเหมือนกันละ มันต้องเป็นอย่างนั้น

ท่านจึงสอนให้คนแก่รู้จักตัว *คนแก่ควรจะทำตน ให้เป็นตัวอย่างแก่คนหนุ่ม ให้กับเด็ก ตัวอย่างในทางที่ดี* รู้จักสุภาพเรียบร้อย รู้จักพูดอ่อนหวาน ไม่พูดกระโชกโฮกฮาก ไม่พูดเหยียดหยามคนอื่น ไม่ทำอะไรให้วุ่นวี่วุ่นวายวู่วาม รู้จักมัธยัสถ์รักษาตัว ให้เป็นแบบอย่างของเด็ก

เรื่องคนแก่ที่ไม่หยุด ยังไม่เพียงพอ เราต้องรู้ดีทุกๆ คน เราแก่มาแล้วเราต้องรู้ทุกๆ คน *รู้อยู่ แต่ว่ายับยั้งไม่ได้* พูดอะไรต่างๆ กระโชกกระชาก พูดโฮกฮาก สิ่งที่ไม่ควรพูดก็พูด เอาแต่ใจตน ไม่ได้อะไรตามใจตนแล้วก็เกิดโทสะมานะ อันนั้นแหละเป็นเหตุเป็นครูเป็นแบบอย่างแก่เด็กๆ เป็นผู้ใหญ่แล้วไม่ควรที่จะนำเด็กในทางที่ชั่ว อันเมื่อเด็กชั่ว ก็เชื่อว่ามันชั่วยิ่ง ด่าว่าด้วยประการต่างๆ มันชั่วมันเลวยิ่งกว่าเลว เราเลวกว่าแล้วไม่ว่า ไม่รู้ตัวเอง

อย่างเช่นความโกรธ เกิดโกรธขึ้นมาก็พูดกระโชกโฮกฮาก เสียงดัง อันแท้ที่จริงนั่น เรามันเสียงดังกว่าเขาเสียอีก เขาเสียงดังไม่เท่าเรา ของเรามันดังยิ่งกว่าเขา อันนั้นเรียกว่า *เราเลวกว่าเขา อย่าเข้าใจว่าเราดีกว่าเขา นี่พูดถึงเรื่องเด็กกับผู้ใหญ่*

ผู้เฒ่าผู้แก่อย่าเข้าใจว่าดีทั้งหมด อย่างที่ท่านเทศน์ไว้ว่า *คนแก่คนเฒ่าไม่รู้จักพิจารณาถึงชีวิตสังขารของตน ว่าแก่เฒ่า*

ชำรุดทรุดโทรมไปแล้ว มีอายุตั้งร้อยปี ก็ไม่ประเสริฐอะไรเลย ยิ่งอยู่ไปนานเท่าไร ยิ่งเป็นเครื่องรกโลก คนไม่ดีอยู่นานปีเท่าไร ยิ่งรกโลก อันนั้นเป็นคนแก่ในทางไม่ดี

แก่ของคนไม่เหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้แก่เท่าไร มันยิ่งมีแก่นแข็งแรงขึ้นทุกที แก่ของคนไม่เหมือนแก่ลูกผลไม้ ลูกไม้แก่เท่าไรยิ่งสุก ยิ่งหวาน แก่เหมือนมะพร้าวค่อยยังชั่วหน่อย แก่เท่าไรยิ่งมัน อันนั้นยิ่งดี

ความแก่ของคนนั้น อย่าพูดถึงเรื่องผมหงอกผมขาว แล้วจึงเรียกว่าแก่ แท้ที่จริงมันแก่มาตั้งแต่เกิด มันเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ มันแก่มาโดยลำดับ แต่ไม่พิจารณาถึงเรื่องความแก่ของเรา ก็ไม่รู้เรื่องคนแก่ อยู่ด้วยความเพลิดเพลินด้วยความมัวเมา มัวเมาโดยเข้าใจว่าเราจะไม่แก่ แท้ที่จริงแก่ทุกวี่ทุกวัน

เข้าใจว่าเราจะไม่เจ็บ มัวเมาประมาท แต่แท้ที่จริงมันก็เจ็บอยู่ทุกวัน เจ็บไข้นั้นเข้าใจว่าล้มหมอนนอนเสื่อ จึงเรียกว่าไข้ ไม่ใช่อย่างนั้น คำว่า “ไข้” ว่า “อาพาธ” ในที่นี้หมายถึงความเมื่อย ความหิวกระหาย ความหิวโหย อยากกินนั่นอยากกินนี่ด้วย มันป่วยไข้ด้วยกันทั้งนั้น ตายก็เข้าใจว่าเราจะไม่ตาย

ความประมาทมัวเมาเหล่านี้ เป็นเหตุปกปิดเคลือบคลุมอยู่ ความประมาทเหล่านี้แหละเรียกว่า **โมหะ อวิชชา** คือไม่รู้ตามเป็นจริง ความเป็นจริงมันเจ็บทุกวัน มันแก่ทุกวัน ถ้าหากเห็นอย่างนี้อยู่ทุกวัน เรียกว่าความไม่ประมาท

คนที่ไม่ประมาทนั้น ท่านเปรียบว่า *เกิดในวันนั้น แต่หากรู้จักความเสื่อมความสิ้นไปของสังขารร่างกาย ก็ประเสริฐกว่าคนแก่นั้นเสียอีก* คนเราเกิดมานั้นมันเป็นเอง อย่างที่โบราณท่านว่า "หนามมันคมตั้งแต่ออกมาทีแรก" ธรรมดาหนามนั้นมันคมตั้งแต่ผลิออกมาทีแรก คนที่จะมีสติปัญญาเฉียบแหลมมันต้องคมมาตั้งแต่เบื้องต้นเหมือนกัน

คมคืออะไร? ความคิดความอ่านมันต้องแปลกไปจากเพื่อน มันไม่เหมือนเพื่อน คิดอย่างเพื่อนแต่มันไม่เหมือนเขา อาตมายังจำคำโบราณท่านว่า "คิดอย่างเขา แต่อย่าให้คิดอย่างเขา แต่ให้คิดอย่างเขา" คือคิดอย่างเขานั่นแหละ แต่ไม่เหมือนเขา มันแปลกเขา มันมีแวววาวในตัว

เช่น ธรรมดาเกิดมาต้องรู้จักตัวเราดีทุกคน แต่เด็กบางคนที่ผิดแปลกมันจำไม่ลืมเลย ตั้งแต่เกิดจำไม่ลืม มันผิดแปลกเพื่อนแล้วนั่น มันให้เห็นแตกต่างอยู่ในนั่นแหละ บางคนเกิดขึ้นมาแล้ว เกิดความศรัทธาเลื่อมใส ที่จะบวชในศาสนา มันเป็นอย่างนั้น

บางคนเกิดมาแล้ว มาคิดถึงชีวิตร่างกายของตน หรือคนทั่วไปหมดทั้งโลก *ทำไมหนอคนเราจึงต้องเกิดขึ้นมา ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย?* อย่างนั้นแหละมันให้มีอยู่ในนั้น *ทำไมคนเราเกิดขึ้นมาแล้วถึงต้องมาเบียดเบียนกันและกัน?* มันให้มีอยู่ในใจของเขา ทุกคนมันมีอยู่คนละอย่างไม่เหมือนกัน อัน

นั้นเรียกว่าแหลมคมมาตั้งแต่เบื้องต้น ตั้งแต่เกิดมาทีแรก

ครั้นเมื่อเติบโตได้ศึกษาเล่าเรียน เกิดความรู้ความฉลาดก็ได้จากอันนั้น จนกระทั่งตั้งตัวตั้งตนเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ได้ ก็ดำเนินตามแนวความคิดความฉลาดแหลมคมของตน ที่เป็นมานั่น อย่างนี้จะเป็นวาสนาบารมีก็ใช่ หรือบางคนไม่คิดไม่นึกอะไรเลย เฉยๆ เรื่อยๆ เป็นไปตามบ้านตามเมืองตามหมู่ตามเพื่อนเขาจะทำอะไรก็ทำอันนั้น เขาคิดอะไรก็ไปตามเรื่องตามราวกับของเขา นี่จะเรียกว่าวาสนาก็ใช่

แต่ว่า นิสัยวาสนานั่นเราต้องช่วย วาสนาส่งเสริมมาให้เราเป็นผู้เป็นคน ให้เป็นผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด นั่นเรียกว่า*วาสนาช่วยเหลือ ให้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ แต่เราต้องช่วยวาสนาอีกทีหนึ่ง ไม่ใช่ว่าจะให้แต่วาสนาช่วยเราอย่างเดียว* เมื่อเราไม่เป็น เช่นภาวนาไม่เป็น บุญวาสนาก็ไม่มี เราต้องหัดต้องทำ ต้องอบรม นี่เรียกว่าช่วยวาสนา บุญบารมีของเราไม่มีเราทำไม่เป็นไม่รู้ไม่เข้าใจ เราต้องพิจารณา ต้องคิดต้องนึกต้องจำ ต้องตั้งสติ พิจารณาให้รอบคอบรอบรู้ เรียกว่าเราช่วยวาสนา จะไปให้แต่วาสนาส่งเสริม อยากจะเป็นอยากจะได้ คอยท่าวาสนาส่งเสริม อย่างนั้นไม่ได้

การเกิดมาเรียกว่ามาสร้างบารมี มาสร้างวาสนา การกระทำนั่นแหละเป็นการสร้างบารมี สร้างวาสนา ทำให้มันเคยชินจนชำนาญ จนติดเป็นนิสัย ตั้งสติกำหนดพิจารณา

อันใด ก็ให้มันแน่วแน่เต็มที่ เมื่อเรายังไม่เคยปฏิบัติ สติก็ยังไม่แน่วแน่ ฟุ้งซ่านส่งส่าย คือสติไม่มี

เมื่อเรามาหัดสติเข้า แล้วควบคุมจิตอยู่ ให้แน่วแน่อยู่กับที่ เมื่อเราหัดได้แล้ว เรียกว่าช่วยวาสนาให้เจริญขึ้น ดีกว่าแต่ก่อน ดีกว่าไม่ได้หัด เมื่อทำให้มันดีอย่างนั้นแล้ว จะเอาอะไรกันอีกล่ะคราวนี้ เมื่อเราอบรมฝึกฝนเห็นตัวของเรา มันเป็นไปอย่างนั้นแล้ว ก็ดีขึ้นแล้ว

อย่างเช่น เราละชั่ว แต่ก่อนไม่เคยละ หรือไม่พิจารณาเรื่องความชั่ว ความชั่วคืออะไร? มันผิดตรงไหนบ้างจึงเรียกว่าความชั่ว? คราวนี้เรามารักษาศีล มาอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ก็รู้จักว่า *อ้อ! มันผิดข้อนั้นๆ ตรงนั้นๆ เราก็ระมัดระวัง เราก็ตั้งใจรักษาความดี ตั้งสติมั่นอยู่ตลอดเวลา นั่นเป็นการช่วยเหลือนิสัยวาสนาของเรา มันก็ดีขึ้นแล้ว*

นี่พอภาวนาเข้านิดๆ หน่อยๆ ก็อยากจะให้บรรลุมรรคผลนิพพาน โอย! มรรคผลนิพพานเอาไว้ก่อนเถิด เอาเท่านี้เสียก่อน **รักษาสติควบคุมจิตให้มันตั้งมั่นอยู่ ให้มันแน่วแน่เสียก่อน** มรรคผลนิพพานเอาไว้ต่างหาก มรรคผลนิพพานไม่ใช่ใครจะยื่นมาให้ ไม่มีใครหยิบยื่นให้หรอก หยิบยื่นให้ได้แต่เพียงแค่หัดสติ ทำสมาธิแน่วแน่เท่านั้น *หยิบยื่นให้ได้เพียงแค่นั้น ถ้าเอา มันก็ได้ ถ้าไม่เอา มันก็ไม่ได้* ถ้าทำอันนี้แก่กล้าแล้ว มรรคผลนิพพานมันก็ค่อยเป็นค่อยไปเอง มันไหลมาเอง

นี่เราพูดถึงเรื่อง "คนแก่กับเด็ก" เมื่อคนแก่ไม่ทำประโยชน์อะไร เกิดมาก็ไม่มีประโยชน์เลย อายุมากเท่าไรก็ไม่มีประโยชน์ สู้เด็กๆ ไม่ได้ *เด็กมีอายุวันเดียว แต่หากมันช่างคิดช่างนึก ช่างพิจารณาถึงความเสื่อมความสิ้นของสังขารร่างกาย ว่ามันเป็นจริงอย่างนั้นๆ ก็ดีกว่าคนแก่* นี่เปรียบเทียบคนแก่กับเด็ก

เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

อธิบายแล้ว คนแก่สู้เด็กไม่ได้ คราวนี้เราจะให้ดีกว่าเด็ก *เด็กเกิดวันนั้นมันพิจารณาอย่างไร? มันจึงดีกว่าคนแก่*

เราต้องเอาตัวของเรา พิจารณาตัวของเราคนแก่นี่แหละ ว่าเรานี้แก่แล้ว ความแก่เรามีอยู่ประจำตัว เอาความแก่เป็นอารมณ์ ตรงนั้นก็แก่ ตรงนี้ก็แก่ เนื้อหนังมังสา รูปร่าง อัตภาพ ผิวพรรณ ทุกสิ่งทุกอย่างแก่หมด ซูบซีดไปทุกสิ่งทุกอย่าง เหี่ยวแห้งไปหมด เนื้อหนังมังสะหายไปไหน มันจึงเหี่ยวแห้ง ค่อยหมดสิ้นไป มันหายไปไหน? พิจารณาตรงนั้นแหละ แล้วมันจะดำเนินไปยิ่งกว่านั้นอีก

มันจะเป็นอย่างไรอีก? มันเหี่ยวแห้งเหลือแต่หนังหุ้ม

กระดูก จนกระทั่งหลุดออกจากกระดูก เหลือแต่กระดูก แล้วกระดูกจะเป็นอย่างไร? มันก็ต้องกองอยู่ที่ดิน จะให้อยู่ยาวนานก็ไม่ได้ เมื่ออาศัยไม่ได้มันก็หนี ตกลงเขาเรียกว่าอสุภะซากอสุภะ ยังเหลือแต่ซาก ตัวมันหนีไปแล้ว

แล้วเราจะยึดถืออะไร? ไม่มีเครื่องยึด พิจารณาลงอย่างนั้น เอาเฉพาะกายนี่แหละ เราพิจารณาอย่างนี้ก็จะชนะเด็ก การพิจารณาความเสื่อมความสิ้น ก็พิจารณาอันนี้แหละ ให้เห็นอยู่ตลอดเวลา พิจารณาอยู่ทุกเมื่อ มันจะเห็นคุณค่าภายหลัง เมื่อเจ็บเมื่อป่วยตอนโน้นมันจึงค่อยเห็น พิจารณาตามเป็นจริงเสียในเวลานี้ เมื่อถึงคราวเป็นจริงขึ้นมาจิตใจจะได้ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย มีแต่ความสงบเยือกเย็น

พิจารณาเอาไว้ให้มากๆ ให้สมกับที่ว่าเป็นนักกัมมัฏฐานนักภาวนา นักกัมมัฏฐานมันต้องเก่ง จึงจะเรียกว่า "นัก" ให้มันชำนาญเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เมื่อแก่เฒ่าชรามาก ถึงคราวนั้นจะได้อาศัย ถ้ารอไว้จวนจะตายเสียก่อนค่อยพิจารณา จวนจะตายเสียก่อนจึงค่อยให้มันเห็น โอย! ถึงเวลานั้นมันไม่ได้หรอก

*ต้องพิจารณาเวลานี้แหละ ให้มันชำนิชำนาญ มันจะเห็นคุณประโยชน์ในเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย จะเห็นตามความเป็น*จริง คือเราหัดพิจารณาของที่จริงเหล่านั้นแล้ว คราวนี้เราป่วยไข้ก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เป็นจริงเหมือนดังที่เราภาวนาดังที่เรารู้เห็นอยู่นั้น มันก็ปลงลงไปได้ มรณานุสติก็อยู่ในนั้น

คนเรามีการสิ้นสุดในขณะนั้นแหละ ทำอะไรๆ ทั้งหมด มันสิ้นสุดลงในขณะนั้นทั้งนั้น ทำดีก็ได้ในขณะนั้น ทำชั่วก็เห็นในขณะนั้น (อย่างที่อธิบายมาแล้วเรื่อง) "กรรมนิมิต-คตินิมิต"

ที่เราทำอยู่นั้นเรียก "กรรมนิมิต" ทำดีอยู่เสมอๆ มันก็เห็นชัดอย่างนั้น เมื่อเราพิจารณาอย่างนั้นอยู่ เวลามันจะเกิดกรรมนิมิต มันก็เห็นอย่างนั้น เวลามันจะแตกจะดับก็ชัดอยู่อย่างนั้น "คตินิมิต" คือที่ๆ จะไปเกิดในภูมิอะไรต่างๆ ก็ปรากฏให้เห็นให้รู้ เราไม่ได้แต่งเอาหรอก

นี่แหละสิ่งที่ต้องช่วยตัวเอง ไม่มีใครไปช่วยได้ หมู่เพื่อนก็ดี ครูบาอาจารย์ก็ดี ไม่มีใครไปช่วยได้ เราช่วยตนเองทั้งนั้นแหละ เวลาเราจะตาย ไม่ทราบว่าจะตายตรงไหน ตายในป่ารก รถคว่ำตายก็มี ตกน้ำตายก็มี ใครจะไปแนะนำพร่ำสอนกันก็ต้องพึ่งตนเองนะซี

วาสนาช่วยเราแล้ว
แต่เราต้องช่วยวาสนาอีกทีหนึ่ง
ไม่ใช่จะให้แต่วาสนาช่วยเราอย่างเดียว
การกระทำนั่นแหละ
เป็นการสร้างวาสนา สร้างบารมี

วันเวลา นาที วินาที หมดไป หมดไป
แต่ว่าผู้เป็นเจ้าของชีวิตนั่น
ลืมนึกคิดถึงเรื่องมันหมดไป
มันเสื่อมไป โดยไม่รู้ตัว
จึงว่าน่าเสียดายคุณค่าของชีวิต

ชีวิตเป็นของน้อย

❊ ❊ ❊ ❊ ❊

จะเทศน์ถึงเรื่อง "ชีวิตเป็นของน้อย" ให้ฟัง เป็นการตักเตือนเพื่อให้มีสติ ระมัดระวังจิตใจให้มั่นคงต่อไป พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า

อจฺจยนฺติ อโหรตฺตา ชีวิตํ อุปรุชฺฌติ
อายุ ขียติ มจฺจานํ กุนฺนทีนํว โอทกํ

อจฺจยนฺติ อโหรตฺตา *วันคืนล่วงไปล่วงไป*
ชีวิตํ อุปรุชฺฌติ *ชีวิตคนเราหมดเปลืองไป สิ้นไป*
อายุ ขียติ มจฺจานํ *อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป*
กุนฺนทีนํว โอทกํ *เปรียบเหมือนกับน้ำที่มีน้อย อยู่ในรอยโค พลันที่จะเสื่อม พลันที่จะแห้งด้วยแสงแดด*

ชีวิตของคนเราเป็นของน่าเสียดาย ในวันหนึ่งๆ ซึ่งมัน *หมดเปลืองไป* โดยที่วันเวลา นาที วินาที หมดไป หมดไป วันเวลา นาที วินาที มันเป็นเครื่องวัดคนเรา วินาทีล่วงไปก็เรียกว่าหมดไปแล้ว ตลอดถึงนาที ตลอดถึงชั่วโมง หมดไป เสื่อมสูญสิ้นไป แต่ว่า *คนผู้ที่เป็นเจ้าของชีวิตนั้น* ลืมคิดนึกถึง *เรื่องมันหมดไป มันเสื่อมไป* จึงว่าน่าเสียดายคุณค่าของชีวิต

การยังตัวเราให้เป็นอยู่ เป็นคุณค่าของชีวิต แต่ว่ามันค่อยเสื่อมไปทีละเล็กละน้อย เสื่อมไปโดยไม่รู้ตัว เราไม่เห็นการเสื่อมสูญสิ้นไป เปรียบเหมือนกับน้ำในรอยโค ถูกแสงแดดย่อมพลันสูญไปฉะนั้น อันนั้นมันยังไกลไป หากเปรียบน้ำมันเบนซินอยู่ในถัง เปิดมาแล้วย่อมหายไป หายไป โดยที่มองไม่เห็น เราไม่รู้จักว่าชีวิตของเราหายไปหมดไป เมื่อชีวิตหายไปหมดไปก็ยังเหลือแต่ถัง คือตัวของเรา ยังเหลือแต่โครงกระดูก ยังเหลือแต่ซากศพ นั่นแหละเรียกว่า ยังเหลือแต่ภาชนะใส่น้ำมัน ชีวิตมันค่อยๆ หายไปนั้น คือ มันค่อยๆ ตายไปนั่นเอง

ผู้ประมาทย่อมลืมนึกคิดถึงตัวของตน ที่มันหมดไปแล้วได้อะไรบ้าง เราได้ทำคุณงามความดีอะไรไว้แก่ตัวของเราบ้าง?

ถ้าหากเป็นผู้ไม่ประมาท คิดถึงชีวิตที่หมดไป เราจะตั้งสติให้มั่นคง ให้แน่วแน่ลงไป ถึงชีวิตมันหมดไป แต่ตัวสติของเรายังคงอยู่ นั่นคือคุณงามความดี ความดีนั้นไม่หมดสิ้นไป

เรามีชีวิตอยู่ชั่วขณะหนึ่งก็ตาม หากว่าเรามีสติตั้งมั่น เรารักษาควบคุมจิตของเราอยู่ได้ ไม่ให้กวัดแกว่ง ไม่ให้ดิ้นรนกระเสือกกระสนไปในที่ต่างๆ เรียกว่าเราคุมสติอยู่ มีสติมั่นคง ธรรมดาชีวิตมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเสื่อมสูญสิ้นไป คนเกิดมาตั้งร้อยปีพันปีก็ช่างเถิด ก็ได้ชื่อว่าตายทุกวันๆ นั่นแหละ ที่มันจะไม่ตายไม่มี

คนที่มีสติตั้งมั่นอยู่ ผู้นั้นได้คุณค่าของชีวิต ตายแล้วไม่ได้ทำอย่างนี้หรอก

มิหนำซ้ำ สติที่เรารักษาไว้ดีแล้วนั้น เวลาจะตายยังกระสับกระส่าย เดือดร้อนวุ่นวาย ด้วยความไม่อยากตาย อาลัยอาวรณ์สิ่งต่างๆ *สติที่เรารักษาดีๆ อยู่นี่ เวลาจะตายเข้าจริงๆ จังๆ มันไม่ได้อย่างนี้หรอก* เช่น คนบางคนกล้าหาญอาจหาญ ว่าจะตายอย่างนั้นอย่างนี้ เราจะรักษาสติไว้อย่างนั้นๆ ให้มั่นคงถาวร อันนั้นเป็นความคาดคะเน ก็ดีอยู่เพื่อความกล้าหาญ ผจญต่อสู้กับความตายก็ได้

แต่เวลาจะตายจริงๆ มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น มันต้องเสื่อมไปทีละนิดละหน่อยโดยการเจ็บ การป่วย โดยการทุรนทุราย แล้วการที่เราไม่ได้ทำความเพียรภาวนา ไม่ได้ฝึกฝนอบรมอะไรไว้ มัวแต่เจ็บมัวแต่ป่วยไข้ สติก็ต้องอ่อนลงไปตามธรรมดา คนที่มีสติกล้าหาญ ต่อสู้ได้ต่างๆ มีน้อยนัก โดยมากมีแต่เสื่อมลงไป เวลาตายจริงๆ จังๆ มันเป็นอย่างนั้น ใครจะมีความกล้าหาญสักเท่าใดก็ตาม มีวิชาความรู้สักเท่าใดก็ตาม

เหตุนั้นจึงว่า ในเมื่อจะตายนั่น มันเสื่อมสูญไปหมด มันยังเหลือแต่ความกระสับกระส่าย ยังเหลือแต่ความกระวนกระวาย ยังเหลือแต่กิเลสอันที่เราละแล้ว ที่เราละเราถอนอยู่ทุกๆ วันนั่น อันนั้นมันจะกลับฟื้นคืนมา เป็นผลให้เรายึดถือ *ผู้มีสติมั่นคงดำรงไว้ซึ่งจิตที่มั่นคงนั่นแหละ จึงรักษาได้ เป็น*

ของทำได้น้อยนักน้อยหนา

ผู้ที่มีสติตั้งมั่นจึงได้ชื่อว่ามีอายุยืน คนที่อายุตั้งร้อยปี แต่หากว่าเกิดความประมาทเสีย มีความลุ่มหลงมัวเมาด้วยเข้าของ ด้วยบ้านช่องเรือนชาน สิ่งต่างๆ เมาไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ติดข้องหมดทุกอย่าง มีอายุตั้งร้อยกว่าปีไม่มีดีอะไรเลย เด็กเกิดมาในวันนั้นมีสติมั่นคง ยังดีกว่า

ทุกศาสนา ทุกสถาบัน ทุกแห่งหน ผู้ที่มีสติมั่นแล้ว ท่านชมเชยทั้งนั้นแหละ พระพุทธเจ้าทรงสอน "สติ" อันเดียว นอกจาก "สติ" แล้วไม่มีอะไร จะมีความรู้ความสามารถอาจหาญเท่าไรก็ตาม ถ้าขาด "สติ" แล้วได้ชื่อว่า หลงไปตามตำหรับตำรา หลงไปตามความรู้วิชชา แต่ขาดการรักษาตัว คือต้องมี "สติ" รักษาตัว **สติ** เรียกว่า *ผู้รักษา รักษาตัวเอง*

สติมา วิเนยฺยโลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ ท่านเทศนาว่า **สติ** *เป็นเครื่องระลึกได้ สติอันนี้แหละระงับเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส คือ ความโลภอยากได้ของเขาและความทุกข์ใจทั้งหมดในโลก*

เราจึงควรที่จะรีบเร่งฝึกฝนอบรมไว้ อายุของเราป่านนี้แล้วทุกคน อย่างน้อยก็ต้อง ๒๐, ๓๐ ปีขึ้นไป นั่นคือ ตายไปหมดแล้ว ๒๐, ๓๐ ปี ที่นับอายุนั่นไม่ใช่อะไรหรอก คือนับความตายไปแล้ว อันที่ยังเหลือนั้นยังไม่มีใครนับสักคนเดียว ไม่มีใครนับได้ จึงหลงถึงเรื่องอันที่มันยังเหลือนี่แหละ

เรามาตั้งสติกำหนดจิต รักษาจิตของตนอยู่ทุกเมื่อเชื่อยาม เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้ขยันหมั่นเพียรพยายามประกอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นหนทางพ้นจากทุกข์ เป็นหนทางพ้นจากบ่วงแห่งมาร พ้นจากเครื่องผูกมัดของมาร

พ้นอย่างไร? เมื่อมีสติแล้ว อะไรจะมาผูกมัดไม่ได้ ถ้ามีสติอยู่ทุกเมื่อ มันก็ไม่หลงใหล นั่นแหละมารไม่สามารถจะมองเห็นได้ ตัวมาร คือ ไม่มีสติ ตัวมาร คือ ความลุ่มหลง คือ ความประมาท เพลิดเพลินใน *กามคุณทั้งห้า อันมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ* (สัมผัสกาย) *เป็นดอกไม้ของมาร*

เมื่อไปชมดอกไม้ มันก็ดักเอาตรงนั้นน่ะซี *ตาเห็นรูป* มารก็ไปดักเอาตรงนั้น มีความยินดีพอใจ หลงมัวเมาประมาท ตรงนั้นแหละไปถูกบ่วงมารแล้ว *หูได้ยินเสียง* มันก็ดักเอาตรงนั้น ที่ชอบใจไม่ชอบใจอะไรต่างๆ ถูกบ่วงหมด *กลิ่น รส โผฏฐัพพะ* ทั้งหมดทั้งดีและชั่ว เรียกว่าถูกบ่วงมารทั้งนั้น *เราทุกคนไม่มี "สติ" ได้ชื่อว่า ถูกบ่วงของมารแล้วเวลานี้*

พระพุทธเจ้าทรงเทศนา ให้พวกที่อยากพ้นจากทุกข์ ต้องการพ้นจากทุกข์ฟัง ด้วยประการอย่างนี้แหละ *ถ้าหากว่าผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ไม่ดำเนินตาม ก็ไม่มีทางที่จะดำเนินให้พ้นทุกข์ ไม่ทราบว่าจะเดินไปทางไหน*

ฆราวาส ไม่ใช่พระ ไม่ใช่เณร ไม่ใช่บรรพชิตผู้บวชในศาสนา *เมื่อต้องการพ้นทุกข์ ก็ต้องดำเนินตามทางนี้เหมือนกัน*

นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นแล้ว เป็นพระเป็นเณรไม่ดำเนินตามรอยนี้ ก็ได้ชื่อว่าไม่ผิดแปลกอะไรกับฆราวาสเลย เครื่องวัดของพระและเครื่องวัดของฆราวาสอยู่ตรงนี้แหละ ฆราวาสจะเป็นพระก็ตรงนี้ พระจะเป็นฆราวาสก็อยู่ตรงนี้

เพราะฉะนั้น จงพากันตั้งสติกำหนดจิต ให้คิดพิจารณาอย่างนี้ อยู่ด้วยความไม่ประมาท อาจจะถึงความหลุดพ้นได้ ถ้าไม่หลุดพ้นก็ได้ชื่อว่าเบาลงไป เห็นจิตของตนเบาบางลงไปจากกิเลส ได้รับความเยือกเย็นเป็นสุข

เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ที่อธิบายมาว่า "ชีวิตเป็นของน้อย" ก็หมายถึงเรื่องมรณานุสตินั่นเอง ให้พิจารณา *มรณานุสติ* ว่า *กายของเรานี้มันเป็นสิ่งที่ตาย* พิจารณาหมดทุกส่วน มันตายไปตั้งแต่ มือ เท้า มันเย็น มันเหน็บ มันชา มันเย็นเลยตายไปทุกชิ้นทุกส่วนหมดไปๆ ยังอุ่นๆ อยู่แต่หัวใจ เต้นอยู่ที่กลางอก มันอุ่นอยู่ตรงนั้น กับลมหายใจตรงนั้นแหละ ความอบอุ่นมันเป็นเครื่องให้เกิดลมหายใจ ถ้าไม่อบอุ่น มันเย็นหมด ก็ไม่มีลมหายใจ

ไม่มีลมคราวนี้ ตัวใจแท้ มันไปไหน? ใจแท้ มันก็ไปตามเรื่องของกรรม ถ้าหากว่าหมดลมหายใจแล้ว ตัวใจนั้นมันอยู่เป็นกลางไม่ได้ อยู่กับลมหายใจก็จริงอยู่ ถ้ามีลมมันจึงค่อยอยู่ในนั้น ถ้าไม่มีสติแล้วมันก็ไม่อยู่ในนั้น ถ้ากรรมดีมันก็ไปติดในกรรมนั้นเสีย กรรมชั่วมันก็ไปติดกรรมชั่วนั้นเสีย อันนั้นละเป็นที่รักษาไว้ไม่ได้ เมื่อเรายังมีชีวิตดีๆ อยู่นี่ ก็รักษาตรงนั้นแหละให้อยู่เป็นกลาง หากไม่รักษา เมื่อหมดลมหายใจแล้ว ก็ไม่มีทางแล้ว มันไปตามเรื่อง

เหตุนั้น ถ้าหากว่าเรารักษา สติคุมจิตอยู่ได้ คือ อยู่ตรงกลาง เมื่อลมหายใจหมด ก็อยู่ตรงกลางนั้น ด้วยอำนาจพลังจิต มีพลังเพียงพอ มันถึงไม่หวั่นไหวเอนเอียงไปทางไหน มันก็อยู่คงที่ เมื่อมันไม่ไปตามกรรมชั่วและกรรมดีแล้ว มันจะไปเกิดที่ไหนล่ะ? มันก็หมดเรื่อง ความเกิดไม่มี นั่นแหละจึงต้องรักษาตรงนั้น

สรุปว่า ในเมื่อเรายังมีสติอยู่ ชีวิตยังมีอยู่นี่แหละ พิจารณาความตายเบื้องต้น ส่วนไหนมันตายไป มันเย็นไปหมดทุกอย่าง ให้พิจารณาตรงนั้น จนกระทั่งจิตแน่วแน่จริงๆ กายก็ไม่ปรากฏ ไม่ทราบมันหายไปไหน จะปรากฏแต่ใจที่ตรงนั้นตรงกลางๆ นั่นแหละ

ความสุขความสบายเกิดขึ้นมาจากจิตที่ไม่ไปยึดถือในสิ่งใด เป็นของโล่งของว่าง

นั่นเป็นสิ่งที่ปรารถนาอย่างยิ่ง คำ ว่า “ปรารถนา” นั้นเป็นคำพูด ที่ตรงนั้นมันไม่มีปรารถนาอะไร มันหมดเรื่องแล้ว ไม่มีปรารถนา จึงให้พิจารณาเอาตรงนั้นแหละ

❦ ❦ ❦

สติ เป็นเครื่องระลึกได้
สติ อันนี้แหละระงับเสียซึ่ง
ความโลภ อยากได้ของเขา
และความทุกข์ใจทั้งหมดในโลก
เราจึงควรที่จะรีบเร่งฝึกฝนอบรมไว้

หากเป็นผู้ไม่ประมาท
คิดถึงชีวิตที่หมดไป
เราจะตั้ง สติ ให้มั่นคง
ให้แน่วแน่ลงไป
ถึงชีวิตมันหมดไป
แต่ตัว สติ ของเรายังอยู่
นั่นคือ   คุณงามความดี
ความดีนั้นไม่หมดสิ้นไป

กิเลสมีอยู่แล้วทุกคน
ในกายในใจของแต่ละคนๆ
มีกิเลสมากมาย
แต่ตนเองอาจจะไม่รู้จักกิเลส

กิเลสเป็นอย่างไร

❊ ❊ ❊

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่อง กิเลส ให้ฟัง กิเลสมีอยู่แล้วทุกคน ในกายในใจของแต่ละคนๆ มีกิเลสมากมาย แต่ตนเองอาจจะไม่รู้จักกิเลสก็ได้ เราพากันทำทาน รักษาศีล พากันหัดภาวนา ก็ต้องการที่จะชำระกิเลสเป็นขั้นเป็นตอนไป การเจริญภาวนาให้เกิดสมาธิปัญญาก็เหมือนกัน ต้องการที่จะชำระกิเลสนั่นเอง

กิเลสมันมีหลายขั้นหลายอย่าง บางทีเราตั้งใจจะชำระกิเลส แต่กิเลสกลับมาเป็นตัวของเรา เลยหมดหนทางไม่มีทางชำระ เราตั้งใจจะมองดูกิเลส แต่กิเลสกลับมามองดูตัวเราอย่างนี้ก็มี เหตุนั้นจึงเป็นการยาก ที่จะรู้จักตัวกิเลส

กิเลสบางอย่างมันทำให้เราสบาย เลยเข้าใจว่าไม่มีกิเลส บางอย่างมันทำให้เราเดือดร้อนกลุ้มใจ อันนั้นเห็นได้ง่าย ไม่ต้องอื่นไกลอะไรหรอก ตัวของเรานี่แหละเรามีตัว มีกาย มีใจ บางครั้งบางคราวมันน้อยใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเราไม่พอใจแล้วก็เกิดน้อยใจท้อแท้ใจ อันนั้นเป็นกิเลสทั้งนั้น รู้แล้วเราก็หาวิธีชำระหรือหาวิธีแก้ไข

มันท้อแท้ใจ แล้วน้อยใจนั้น มันเป็นเพราะอะไร? เพราะคนอื่นทำให้เราไม่ถูกใจ ทำให้เราไม่พอใจ หรือว่าถือว่าเราทำดี แต่

สิ่งนั้นไม่ให้ความดีแก่ตน ก็เลยน้อยใจท้อใจ เข้ากับคำที่ว่า "ทำดีได้ดี มีที่ไหน" แท้ที่จริงนั้นเหตุที่ไม่ได้ดีมีอยู่ แต่ตนเองไม่มีปัญญา ไม่สามารถที่จะรู้ในเรื่องนั้น ว่ามันไม่ได้ดีเพราะอะไร อันนี้เห็นได้ง่ายแต่แก้ได้ยาก

กิเลสที่เห็นได้ยาก เช่น เราเหนื่อย เราขี้เกียจ ไม่อยากไหว้พระสวดมนต์ ไม่อยากทำความเพียรภาวนาผลัดเปลี่ยนเวลา เอาไว้เสียก่อนเถิดตอนค่ำๆ ตอนนี้เอาไว้เสียก่อน ทำตอนกลางคืนตอนดึกเถิด พอดึกๆ ขึ้นมาเกิดความง่วงเหงาเลยไม่อยากลุก ก็เลยเอาไว้ตอนเช้าเสียก่อน พอตอนเช้ามาก็หนาว อยู่ในที่นอนมันอบอุ่น เลยไม่อยากลุก ลุกขึ้นก็หนาวเย็น อันนี้แหละเข้าใจว่าตนสบายแล้วก็พอแล้วละ

กิเลสมันทำให้เกิดความพอใจในความอบอุ่น เลยเข้าใจว่าตนไม่มีกิเลส อย่างนี้แก้ยาก และยากที่จะเห็นได้ด้วย

ถ้าหากมันเกิดโกรธเคืองคนใดคนหนึ่งขึ้นมา จนกระทั่งไม่อยากมองหน้าไม่อยากเข้าใกล้ อันนั้นเห็นง่าย แต่ว่าแก้ยาก *คือเรามุ่งแต่จะให้คนอื่นดีถ่ายเดียว ตัวตนเองไม่พยายามแก้ตนเอง* อยากให้เขาทำดีกับเราทุกสิ่งทุกอย่าง เราจึงจะดี เราจึงค่อยสบาย *อันนี้เห็นง่าย แก้ยากเหมือนกัน* เพราะเราไม่*เห็นกิเลสเกิดขึ้นที่ตัวของเรา ไปเห็นแต่กิเลสคนอื่น ที่ว่าเขาทำไม่ดีพูดไม่ดีนั้น เราไม่คิดถึงกิเลสของตน ที่มันเกิดขึ้นมา*

กิเลสมีหลายเรื่องหลายอย่าง ในตัวของเรานั้นมีแต่ตัวกิเลสเต็มไปหมด ความขี้เกียจ ความเหน็ดเหนื่อย ความมักง่าย ความไม่พยายามที่จะชำระกิเลส ก็เป็นกิเลสซ้อนขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง มันมีหลายชั้นหลายเชิง ซับซ้อนกันอยู่ เช่น เราขี้เกียจ แต่ไม่พยายามแก้กิเลสนั้น ปล่อยตามใจ อันนั้นเลยเป็นกิเลสซ้อนกิเลสขึ้นมาอีก

กิเลส *คือความเศร้าหมองของใจ* เราเห็นได้ง่ายอย่างที่อธิบายมาแล้ว คือ ความโกรธ กลุ้มใจ ทำให้มืดมิด ปิดไม่เห็นความดีของคนอื่น เขาจะดีสักเท่าไรก็ไม่ยอมเห็นไม่ยอมรู้ *อันนั้นเป็นกิเลสปิดไว้ คือปิดใจของเรา หุ้มห่อใจของเรา ปัญญาของเรา ไม่ให้เห็นเรื่องความดีของคนอื่นและสิ่งอื่น* เรียกว่ากิเลสเหมือนกัน คือ ใจมัวหมองเศร้าหมอง พูดกันง่ายๆ ว่า **กิเลสเกิดขึ้นในปัจจัยชาติทั้ง ๔** เอาตรงนี้เสียก่อน

ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งห่ม ปกปิดร่างกาย *นี่เป็นบ่อเกิดของกิเลสเหมือนกัน* ในเมื่อไม่ใช่นุ่งห่มปกปิดเพื่อกำบังความอาย แต่ต้องการจะให้สวยสดงดงาม รูปพรรณสีสันต่างๆ ได้อันนี้แล้วก็ไม่พอ อยากได้อันโน้น ได้อันโน้นแล้วก็ยังไม่พอ อยากได้อันอื่นต่อไปอีก ได้แล้วเอามาใช้แล้วก็มองดู ทีแรกก็ดูสวยสดงดงามชอบใจ *ความอยากได้ก็เป็นกิเลส ได้แล้วมามองดูชอบใจก็เป็นกิเลส ใช้ไปหน่อยหนึ่งไม่พอใจอยากทิ้ง อันนั้นก็เป็นกิเลส*

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **นุ่งห่มให้เป็นเพียงเครื่องหุ้มห่ออสุภะ** คนเราเขาเรียกว่าผีดิบ คือมันเน่าทั้งตัว ซึมซาบไปด้วยเหงื่อไคล ของสกปรกปฏิกูล โดยเฉพาะที่ว่าทวารทั้ง ๙ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางปาก และทางทวารหนักเบา ของเน่าไหลผ่านอยู่ตลอดเวลา ซึบซาบอยู่ตลอดทุกเมื่อทุกยาม เหตุนั้นเราจึงต้องใช้ผ้าหุ้มปกปิดไว้ จึงเรียกว่าห่ออสุภะของปฏิกูล

ลองคิดดูซิ อันผ้าที่เราห่อปฏิกูลนั้น ของดิบของดีมีค่ามีราคาสักเท่าไรก็ตาม เอาไปห่อของเน่า มันก็เน่าตามๆ กันหมด มันจะดีวิเศษตรงไหน ผ้าปิดของเน่าห่อของเน่าเอาไว้ไม่ให้เป็นที่อุจาด ให้เข้าใจเพียงแค่นี้ เห็นเพียงแค่นี้ มันก็หมดความกังวลห่วงใย จะสวยหรือไม่สวยไม่ว่า ใหม่หรือเก่าไม่ว่า *เป็นเพียงเพื่อหุ้มห่อร่างกาย เพื่อปกปิดของสกปรกปฏิกูล หรือเพื่อให้กายอบอุ่นและอยู่ได้สบาย ถ้าไม่มีเครื่องหุ้มห่อให้อบอุ่น มันก็หนาว เดือดร้อนมาก หรือเพื่อปกปิดร่างกายป้องกันแมลงเหลือบยุง นี่พิจารณาอันที่หนึ่ง*

พิจารณาต่อไปถึงเรื่องผ้าที่เรานุ่งห่มซากอสุภะ ก็เป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกันกับตัวของเรา **ธาตุอาศัยธาตุ** คือร่างกายของเราเกิดขึ้นมาจากธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผ้าผ่อนที่เรานุ่งห่มใช้อยู่ ก็เกิดขึ้นมาจาก ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม *ของทั้งสองอย่างนี้ก็พึ่งพาอาศัยกันไประยะหนึ่งชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็จะต้องแยกกันไป* คือขาดหรือผุพังเปื่อยเน่าไป พิจารณา

เช่นนี้แล้วก็หมดกังวล ก็เลยสักแต่ว่า **เพียงอาศัยชั่วระยะหนึ่งเท่านั้น**

อาหาร พวกที่สองคืออาหาร เราจำเป็นต้องอาศัยใช้ทุกวัน ผ้านั้นใส่ทุกอิริยาบถ แต่อาหารนี่เราพึ่งเราอาศัยเพียงชั่ววันหนึ่ง วันละครั้งหรือชาวบ้านก็วันละ ๒-๓ ครั้ง อาหารที่เรารับประทาน มันยั่วยวนให้เราชอบใจติดใจในรสชาติ สิ่งนั้นดีเห็นเข้าแล้วก็นึกอยากรับประทานให้มาก ของนั้นดีของนี้ไม่ดี ของดีก็อยากได้มากๆ ของไม่ดีก็ไม่อยากได้ มันติดอยู่ในของหมู่นี้ ที่ปลายลิ้นนั่น พออาหารกระทบปลายลิ้นนิดเดียวเท่านั้น รู้จักรสชาติดีหรือไม่ดี อร่อยหรือไม่อร่อยตรงปลายลิ้นนิดเดียวเท่านั้น

แต่ว่าใจนั่นซี มันไปสร้างกิเลสขึ้น ให้ชอบติดอกติดใจ อาหารมันพ้นปลายลิ้นไปแล้ว รสชาติที่ปลายลิ้นก็หมดไปแล้ว แต่มันยังคิดอยากอยู่นั่นแหละ คืออยากให้มันแตะที่ปลายลิ้นอีก ให้มันกระทบที่ปลายลิ้นอีก เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว ทุกสิ่งทุกประการ ทำให้ชอบใจไม่ชอบใจ ทำให้ติดอกติดใจห่วงใยคิดถึงอาลัย ทำใจให้เศร้าหมอง คือใจไม่ปรกติ

ถ้าอยากอยู่อย่างนั้น คืออยากได้ ก็เป็นเรื่องขวนขวายเป็นเรื่องแสวงหา ได้มาในทางที่ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง นานๆหนักเข้า ก็เป็นเรื่องต้องการและแสวงหามากขึ้น ทุกคนก็

อยากได้ทุกคนก็แสวงหา มันจึงเป็นเรื่องกระทบกระเทือน คนนั้นได้มาก คนนี้ได้น้อย คนนั้นรับประทานมาก คนนี้รับประทานน้อย คนนั้นรับประทานของดี คนนี้รับประทานของไม่ดี อะไรต่างๆ ยุ่งกันไปใหญ่ เป็นเรื่องทะเลาะวิวาทถกเถียงซึ่งกันและกัน กลายเป็นกิเลสไปใหญ่โต

ถ้าหากว่าเห็นเป็นสักแต่ว่า **เป็นเครื่องบำบัดโรค คือความหิว** เหมือนกับที่เขากินยาควินินนั่น มันขมมาก แต่เขาอยากจะให้ไข้มาลาเรียหาย เขาก็อุตส่าห์กลืนกิน ถ้าคิดได้เพียงแค่นั้น ก็หมดเรื่องกันไป

อาหารเป็นของปฏิกูล อาหารเป็นของสกปรก ลองดูซีอาหารจะดีสักเท่าไรก็ตาม เราเอามาเคี้ยวเข้าในปากนี่ พอคายออกมาแล้ว กลืนกินอีกไม่ได้ เพราะมันสกปรกตั้งแต่อยู่ในปาก กลืนเข้าไปในท้องแล้วก็เปื่อยเน่าซึมซาบเป็นเหงื่อเป็นไคลออกมา ของเล็กๆ น้อยๆ ซึมซาบออกมา ที่เป็นของใหญ่มันก็ไหลออกไปตามลำไส้ เศษกากอาหารเหม็นเน่าปฏิกูล

เวลารับประทานหัวเราะกันเฮฮา อยากจะอวดชาวบ้านอวดชาวเมืองเขาด้วยซ้ำ รับประทานอะไรก็ว่า ตนรับประทานของดิบของดี คนมีหน้ามีเกียรติมีเงินมีทอง เวลาถ่ายเทออกไปปิดมิดไม่มีใครเห็นหรอก กลัวเขาจะเห็น อยู่คนเดียวยังดมของเน่าอยู่นั่น

นี่แหละคนเราไปหลงแต่อย่างนั้น ทางกัมมัฏฐานพูดกันง่ายๆ เข้าใจง่าย แต่เป็นคำหยาบว่า...*อวดตนอวดดิน อวดกินอวดขี้ หลงตนหลงดิน หลงกินหลงขี้* อาหารที่กินเข้าไปมันจะไปไหน ก็เป็นขี้นั่นเอง เศษนั่นเขาเรียกว่าขี้ เศษอะไรก็ตามเถิด เช่น เศษอ้อยก็เรียกขี้ชานอ้อย อันนั้นมันเป็นเศษอาหารที่เรารับประทานเข้าไป มันไปตามลำไส้ ถ่ายออกมาเขาเรียกว่าขี้ อันเดียวกันนั่นแหละ

เบื้องต้นเมื่อทีแรกเข้าไปเรียกว่าข้าว เวลาออกเขาเรียกว่าขี้ ก็เพียงแค่นี้แหละไม่มีอะไรหรอก แล้วในผลที่สุดก็เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ของเก่า

ตัวของเราก็เป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม มันบกพร่องไป ดินน้ำไม่เพียงพอ มันบกพร่องมันเหือดแห้งไป ก็เลยเพิ่มเข้าไปใหม่ พอไปนานๆ เข้า มันก็บกพร่องไปอีก ก็เพิ่มเข้าไปใหม่อีก ก็เพียงเท่านั้น ไม่เห็นมีอะไร

ถ้าหากไม่รับประทานเสียเลย คนเราก็อยู่ไม่ได้ สัตว์ทั้งหลายเช่น มนุษย์ เป็นต้น จะต้องมีอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ต้องมีอาหารเป็นเครื่องจ้างให้มันดำรงอยู่ ถ้าไม่จ้างมันก็เดือดร้อน มันก็กระวนกระวาย มันดิ้นรนหาของจ้าง คืออาหารนั่นแหละเอามาจ้างมัน ถ้าเราพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ให้สักแต่ว่ากินเพียงเพื่ออยู่ อย่างเขาพูดกันภาษาตลาดว่า "กินเพื่ออยู่" มันถูกของเขา น่าชมคนที่พูด ช่างพูดได้ตรงจริงๆ

กินเพื่อจ้างให้มันอยู่ อยู่ก็เพื่อตาย อยู่ไปเพื่อคอยท่าวันตาย

ถ้ามีเครื่องจ้างพอเพียง ก็จ้างมันไว้ได้นานหน่อย นานวันตายหน่อย ถ้าเครื่องจ้างไม่พอเพียง คือกินไม่ได้ มันก็ตายเร็วลงไป มันไม่มีสาระอะไรเลยชีวิตของคนเรา **ในขณะที่เราจ้าง ให้มันคุ้มค่าก็รีบทำความดีเสีย ถ้าจะจ้างไว้เฉย ๆ มันไม่ได้ประโยชน์อะไร มันก็เสียค่าจ้างเฉย ๆ น่ะซี**

นี่พูดสองอย่างคือ *เครื่องนุ่งห่มผ้าผ่อน* แล้วก็*อาหาร*สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย ยังอีกสองอย่างคือ *ที่อยู่อาศัยและยา* สำหรับบำรุงรักษาเวลาเจ็บไข้ไม่สบาย สองอย่างนี้ก็ทำนองเดียวกันนั้น นี่แหละกิเลสมันอยู่ตามนี้แหละ

ถ้าเราใช้มันไม่เป็นทำให้เกิดกิเลส เป็นความติดความห่วงใยอาลัย ชอบอกชอบใจ ทำใจให้มืดมิดปิดไม่เห็นคุณเห็นโทษ ถ้าได้ขึ้นมาก็เห็นแต่คุณลืมโทษ ถ้าไม่ได้ก็เห็นแต่โทษลืมคุณ นี่เพราะกิเลสมันอยู่ตามพวกนี้

คราวนี้ เราพากันพยายามที่ชำระแก้ไขกิเลสนั้น แก้ได้โดยวิธีใด? พากันแก้ตรงไหนกัน?

ได้ชี้กิเลสให้เห็น กิเลสมันเกิดตามของหมู่นี่แหละ มันเกิดอยู่ทุกวี่ทุกวัน ทุกขณะทุกอิริยาบถ (ดังอธิบายมา) แล้วคิดหรือยัง ตั้งใจแล้วหรือยังว่าจะแก้กิเลส หรือมีแต่กิเลสเพิ่ม

พูนหุ้มห่อมากขึ้นทุกวัน

ถ้าไม่คิดหาหนทางที่จะแก้ มันก็ไม่มีหนทางที่จะหมดหรอก กิเลสอันนั้น กิเลสตัวนี้ล่ะพาให้เราเดือดร้อนเป็นทุกข์ ไม่รู้จักตัวของมันและไม่พยายามที่จะแก้ มันก็จะพากันจมดิ่งลงในกองของกิเลส ในห้วงของกิเลส ไม่มีวันจะฟูขึ้นมา

เหตุนั้น **จงพากันพิจารณาให้เห็นกิเลสเสียก่อน เห็นว่ากิเลสอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์** เอาแค่นี้แหละไม่เอามากมายอะไรหรอก เอาสองคำเท่านั้นแหละ

กิเลสเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์เดือดร้อน กิเลสที่เราชำระให้สะอาดแล้วนั้น เป็นเหตุให้เราพ้นจากทุกข์

เท่านี้แหละภาวนาเท่านี้ ไม่เอาอื่นไกลมากมายอะไร เมื่อประสบพบเห็นสิ่งใด ได้ยินได้ฟัง ได้รู้เห็นสิ่งใด ก็เอาอันนี้แหละเป็นคำบริกรรมภาวนา ก็จะได้ความรู้ขึ้นมา แล้วก็มีหนทางที่จะแก้ไขกิเลสอันนั้น ให้มันเบาบางหรือหมดสิ้นไปในที่สุด

เอาละ เท่านี้ละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

ใจมันคิดอย่างไร ก็ไปตามที่มันคิดนึกนั่นละ ใจกระโดดไปโน่นไปนี่ มันก็กระโดดตาม เหมือนกับเงา ถ้าเราวิ่งเร็วมันก็เร็วตาม ถ้าเราวิ่งช้ามันก็ช้าตาม เมื่อเราหยุดมันก็หยุด

กิเลสมันอยู่ที่จิต ถ้าหากว่าจิตหยุดนิ่งแล้ว ไม่กระโดดโลดโผน ไม่วิ่งแล้ว มันหยุดแล้ว ก็ไม่มีกิเลส

เหมือนกับเงานั่นแหละเมื่อหยุดแล้วเงาก็ไม่มี เมื่อเราไม่เดินมันก็ไม่ไปแล้วอยู่คงที่ ตะวันเที่ยงแล้วเหยียบเงาอยู่คงที่ หมดแล้วสบายแล้วไม่มีกิเลสแล้ว คิดไปอย่างนั้น

ถ้าหากเห็นตัวกิเลสแล้วเดือดร้อน เมื่อความหนาวความร้อน ความขี้เกียจคร้านเกิดขึ้นมา ความโทมนัสน้อยใจ ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้นมา ไม่พอใจ คือมันไม่อยากเห็นกิเลส กลัวกิเลส กิเลสมันเลยได้ใจใหญ่ มันขนาบเลยทีนี้ มีความโกรธเล็กๆ น้อยๆ มันก็ทำให้โกรธชัดขึ้นโกรธมากขึ้น มีความเกลียดเล็กๆ น้อยๆ มันก็ทำให้เกลียดจัดเข้า มันปรุงแต่งให้พอออกพอใจยิ่งขึ้นทุกที ไม่อย่างนั้นไม่เรียกกิเลส *มันเข้าไปอยู่ที่ใจ มันเข้าไปปรากฏซ้อนอยู่ที่ใจ*

เหตุนั้นจึงว่า เมื่อเราต้องการจะชำระกิเลส อย่าไปกลัวตัวกิเลสที่โผล่ออกมา นั่นแหละคือตัวการสำคัญ เราจะไป

ทำลายมันตรงนั้นแหละ

วิธีทำลายและวิธีประหารนั้น อย่าไปจับตรงที่มันโกรธสิ่งใด หรือมันชอบสิ่งใด หรือมันอยากได้อะไร อย่าไปมองดูตรงนั้น *มองดูตัวของเราที่มันไปชอบ ที่มันไปโกรธ ไปเกลียด หรือพอใจอยากได้ มองดูตัวนี้ต่างหาก ถึงจะเห็นกิเลส* อย่าไปหลงมองวัตถุสิ่งที่มันอยากได้ นี่เราไปมองดูแต่ภายนอก มันสงบไม่มีอะไรปรากฏก็สบาย สบายใจแล้ว พอแล้ว เข้าใจว่ากิเลสไม่มี

คำว่า *"กิเลสไม่มี" มันพอใจแล้ว สบายแล้ว นั่นแหละตัวกิเลส* แต่เราไม่เข้าใจ นี่แหละมันหลอกเราให้เข้าใจว่ากิเลสเป็นตัวเรา มันถือว่าเป็นเรา ก็เลยหมดหนทางแก้ไข เพราะไม่รู้จักตัวกิเลส **กิเลสมันเป็นของจร ไม่ใช่ตัวเรา คือไม่ใช่จิตใจ**

ถ้าหากเรามีสติ รู้เท่าทันตัว "ใจ" อยู่ตลอดเวลาเห็น "ใจ" อยู่ทุกขณะ จิตจะรวมหรือไม่รวมก็ช่างมันเถิด *ขอให้เห็น ขอให้รู้ตัว "ใจ" อยู่ตลอดเวลา กิเลสมันจะปรากฏขึ้นมาหรือไม่ปรากฏขึ้นมา ก็ให้เห็นที่ตัว "ใจ" ตลอดเวลา มันก็ใช้ได้* อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นอย่างโน้น มันจะเป็นอย่างนี้อย่าไปคิด ให้เข้าใจว่า **กิเลสเกิดขึ้นที่ใจ ให้รู้ใจของตัวอยู่ตลอดเวลา มีสติรู้ตัวใจอยู่เสมอ**

"ใจ" คือผู้เป็นกลาง ผู้คิดผู้นึกเป็นอาการของใจ จับเอา

ตรงนี้ให้ได้เสียก่อน มันปรุงมันแต่งก็เรียกอาการของใจ รู้อย่างนี้ตลอดเวลาก็ใช้ได้ ต่อนั้นไปก็แล้วแต่เรื่อง มันจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ ข้อสำคัญที่สุดก็คือ **จับเอา ใจ ตรงนี้ให้ได้** เท่านี้ ก็พอไม่เอามากมายอะไรหรอก

เอาละ พากันทำภาวนา

ความอยากได้ ก็เป็นกิเลส
ได้แล้วมามองดูชอบใจ ก็เป็นกิเลส
ใช้ไปหน่อยหนึ่งไม่พอใจ
อยากทิ้ง อันนั้นก็เป็นกิเลส

กิเลส มันเกิดอยู่ทุกวี่ทุกวัน
ทุกขณะ ทุกอิริยาบถ
แล้วคิดหรือยัง?
ตั้งใจแล้วหรือยัง?
ว่าจะแก้กิเลส
หรือมีแต่กิเลสเพิ่มพูน
หุ้มห่อมากขึ้นทุกวัน

เมื่อจิตคิดนึกถึงความดี
ที่ได้ปฏิบัติมา
จนเกิดปีติอิ่มเอิบใจ
เป็นบุญเป็นกุศลขึ้นในตน
ก็ควร ยกย่อง ชมเชย จิตนั้น

จิตที่ควรชม ควรข่มขี่ ควรละ

❄❄❄

เราเป็นผู้แสวงหาบุญกุศล ฉะนั้น จงพากันหาวิธี ที่จะทำให้เกิดบุญเกิดกุศลขึ้นในตัวของเรา

อุบายอันใดที่จะเป็นไปเพื่อเกิดบุญกุศล ก็ให้หาอุบายอันนั้นแหละมาใช้ ธรรมดาของผู้ที่ยังไม่ได้อบรมฝึกฝน ย่อมนึกคิดปรุงแต่งไปต่างๆ ทั้งในทางที่ดีและทางชั่ว

ท่านจึงสอนว่า **เราจะต้องคิดถึงความดีของตน พยายามอย่าให้จิตส่งออกไปจากความดี** การคิดนึกถึงเรื่องบุญอยู่เสมอๆ นั้น เป็นการบำรุงกำลังใจของตนไว้

เมื่อจิตคิดนึกถึงความดีที่ได้ปฏิบัติมา จนเกิดปีติอิ่มเอิบใจ เป็นบุญเป็นกุศลขึ้นในตน ก็ควรยกยอชมเชยจิตนั้น เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ยินดีที่จะระลึกถึงความดีอยู่ตลอดเวลา **นี่ประการที่หนึ่ง**

ทีนี้ถ้าหาก *จิตคิดชั่วคิดออกนอกลู่นอกทาง ก็ต้องติเตียนว่ากล่าวข่มขี่ เหยียดหยามจิตอันนั้น จนกระทั่งมันเกิดความละอายแก่ใจ แล้วกลับคืนมาอยู่ในความดี นี่เป็น* **ประการที่สอง**

ประการที่สาม ท่านสอน *ให้ละทิ้งบาปทิ้งอกุศลเสีย สิ่งที่ชั่วไม่ดีเราไม่เอา ไม่เก็บไว้ในใจ*

ถ้าผู้ใดกระทำได้ครบทั้งสามประการนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญงอกงามในคุณความดี เป็นผู้มีอุบายปัญญารู้จักเพิ่มบุญกุศลขึ้นในตน

การที่จะให้จิตคิดอยู่แต่ในความดีความงาม ดังที่ท่านสอนไว้นั้น ก็ต้องใช้อุบายช่วยอยู่บ้าง อย่างเช่น บางคราวจิตมันอยู่เฉยๆ ไม่คิดไม่นึกไม่รู้สึกอะไรเลย แท้จริงมันมีความดีอยู่ในการเฉยนั้น แต่เราไม่รู้จักไม่เห็นความดีนั้น เพราะเหตุที่เราไม่ได้คิดพิจารณา เลยเป็นความโง่ไปเสีย ดังนั้น เราจึงต้องบำรุงให้มันเกิดปัญญาขึ้นด้วยอุบายต่างๆ เช่น คิดค้นว่า *เวลานี้มันเป็นอะไรอยู่? ทำไมมันจึงอยู่เฉยๆ ทำไมมันจึงนิ่ง?*

ถ้าหากเราไตร่ตรองค้นหาว่า เราเฉยมาจากเหตุใด? ทำอย่างไรเราจึงนิ่งได้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็จะเห็นความดีของเราขึ้นมาว่า แต่ก่อนนี้เราไม่เฉยเช่นนี้ เราเคยคิดนึกปรุงแต่งฟุ้งซ่านตลอดเวลา เวลานี้เรานิ่งเฉยได้ ใจสงบได้หยุดคิดปรุงแต่งส่งส่ายต่างๆ แล้ว *ดังนั้น การเฉยๆ อยู่ในความสงบนี้ก็เป็นความดีของเราขึ้นมาขั้นหนึ่งแล้ว* ดีกว่าแต่ก่อน ซึ่งมีแต่คิดฟุ้งซ่านปรุงแต่ง เกิดความโกรธ เกิดมานะทิฐิมากมาย เวลานี้จิตมันสงบวางอารมณ์ต่างๆ ได้ จึงเป็นบุญเป็นกุศล

เมื่อเห็นคุณความดีของตนแล้ว จิตมันก็ตื่นขึ้นมา เบิกบานแจ่มใส มีความกระปรี้กระเปร่า ชอบใจยินดีพยายามทำคุณงามความดีอยู่เสมอ นี่คือการรู้จักปลอบใจของเรา ให้รู้จัก

ปีติ ปลื้มใจ เป็นสิ่งมีคุณค่ามหาศาล

ดังนั้น **จิตควรชมเชย ก็ชมเชยยกยอเสีย** *เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจ มีกำลังขึ้นมา*

คราวนี้ตรงกันข้าม ถ้าหาก**จิตคิดชั่ว คิดในทางที่ไม่ถูก** คิดเลวทรามก็ต้องด่าว่ามัน ต้องขนาบต้องกดมัน เราเป็นคนแท้ๆ ทำไมจึงคิดเลวทราม? การคิดอย่างนั้นมันไม่ใช่คน อันนั้นเหมือนสัตว์ เป็นของไม่ดี ตายไปมันตกนรก ทำไมเราจึงแสวงหานรก? เราเป็นคนทำไมจึงแสวงหาทางเป็นสัตว์ เป็นเปรต สัตว์ทั่วไปมันต้องเป็นอย่างนี้แหละ เราไม่ใช่คนแล้วนี่

จิตที่มันคิดชั่วคิดเลวทราม ท่านให้ครหานินทามัน *อย่าให้มันคิดเลวทรามต่อไป ติเตียนเหยียดหยามจนกระทั่งมันละอาย แล้วมันจะเลิกคิดชั่ว และกลับคืนมาอยู่คงที่* เช่นนี้เรียกว่า จิตควรครหานินทา ควรขนาบ ก็ขนาบมัน ว่ากล่าวมัน จนมันหยุดคิดชั่ว

จิตที่ควรละเป็นอย่างไร? *จิตที่ควรละ คือจิตที่เกิดกิเลส โลภะ โทสะ มานะทิฐิ อะไรต่างๆ ครอบงำอยู่ตลอดเวลา*

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา กิเลสเหล่านี้เกิดวนเวียนร่ำรี้ร่ำไรอยู่ที่จิตอย่างนั้นแหละ ไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที *เพราะเหตุที่เราไม่ละไม่ทิ้งมัน ยังเห็นเป็นของดี อาลัยอาวรณ์เก็บรักษาไว้อยู่*

ดังนั้น เห็นเวลาใดมันก็เป็นกิเลสอันเก่านั่นแหละ ปีไหน เดือนไหน เกิดขึ้นมาเมื่อไรๆ ก็เป็นความโลภ ความโกรธ ทิฐิมานะอันเดิมนั่นเอง

มันเกิดขึ้นที่จิตของเรา มันเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วมารวมอยู่ที่ใจอันเดียว

ตาเห็นก็ไม่ชอบ หูได้ยินก็ไม่ชอบ จมูกถูกกลิ่นก็ไม่ชอบ กายถูกสัมผัสก็ไม่ชอบ ความไม่ชอบมันก่อให้เกิดโทสะ เกิดความน้อยใจ เห็นว่าตนต่ำต้อยน้อยหน้าน้อยตาเขา ไม่เหมือนเขา

เราโกรธตัวของเราเอง เราก่อเกิดมานะทิฐิขึ้นในตัวของเราเอง จิตอย่างนี้ควรละทิ้ง ปล่อยวางเสีย เปลี่ยนมานะทิฐิให้มันถูกทาง จึงจะเป็นประโยชน์แก่ตน

เช่นคิดว่า ทำไมคนดีเขาจึงละกิเลสเหล่านี้ได้? เราก็เป็นคนไม่ใช่หรือ ทำไมเราจึงละไม่ได้ ให้ตั้งใจทำ มานะให้มันกล้าแข็งขึ้น ทีนี้เราจะทำอย่างคนโน้นละ คนที่เขาดีแล้วนั่นละเขาก็เป็นคนเหมือนๆ กันกับเรา ทำไมเราจะทำอย่างเขาไม่ได้?

กิเลสต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นในใจของเรานั้น เราทิ้งเลยทอดทิ้งเสียก่อน ยังไม่ต้องพิจารณาเหตุผลของมัน ทิ้งให้ได้เสียก่อน *เพราะว่าในเวลาที่ยังทิ้งไม่ได้ ยังไม่วางกิเลส กิเลสมันปกคลุมหุ้มห่อจิตใจอยู่ เราพิจารณาตอนนั้น จึงไม่เห็นชัดในใจ*

เมื่อทิ้งได้แล้วจึงมาพิจารณาตามหลัง ทีนี้เห็นชัดในใจเลยทีเดียวว่า มันเป็นเพราะเหตุนั้นๆ มันเกิดมาจากเรื่องนั้น ส่งเสริมให้เกิดโทสะ เกิดมานะทิฐิ อันนี้เรียกว่า จิตควรละ *ควรทิ้ง ควรถอน ควรปล่อยวาง ก็ละทิ้งปล่อยวางเสีย จิตก็เป็นอิสระจากกิเลส* หากยึดถือเอาไว้ มันก็เป็นเครื่องยุ่งเหยิงเดือดร้อนภายในใจของตนเอง

ดังนั้นที่อธิบายมานี้เรียกว่า **หาอุบายทำบุญ ด้วยบุญที่เกิดจากกุศลจิต** เป็นการทำบุญภายใน ไม่ใช่ทำบุญภายนอกด้วยวัตถุสิ่งของ *แต่เราทำบุญโดยการสร้างกุศลจิต สร้างจิตที่ผ่องใสมีคุณงามความดี เป็นจิตไม่ตระหนี่เหนียวแน่น จิตไม่เกิดโทสะ ไม่เกิดมานะทิฐิ จิตไม่ประกอบด้วยกิเลส จึงเป็นบุญมหาศาล หาค่ามิได้ เกิดจากจิตภายใน*

ถ้าเราทำอย่างนี้อยู่เสมอๆ ก็เป็นบุญอยู่ทุกอิริยาบถ และเราก็เห็นบุญในตัวของเรา ชมเชยบุญของเรา *หรือการที่เราละความชั่วได้ เราไม่เก็บความชั่วไว้ในตัวของเรา อันนั้นก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นที่จิต เราเองก็รู้สึกชื่นชมยินดีในตัวของเราเองที่ละทิ้งความชั่วได้ แล้วจะพากันไปหาบุญที่ไหนอีก บุญนั้นก็ไม่ได้อยู่นอกเหนือไปจากจิตนี้หรอก ขอให้พากันสะสมบุญอย่างนี้ ขึ้นภายในจิตของตนทุกๆ คน*

พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ท่านก็ทำบุญกุศลให้เกิดขึ้นในจิตของท่านอย่างนี้เหมือนกัน แต่เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จ

ปรินิพพาน พระองค์ทรงทอดทิ้งหมดทั้งบุญและบาป สาวกทั้งหลายของพระองค์ก็ทิ้งทั้งบุญและบาป ไว้ในโลกนี้เช่นเดียวกัน พวกเราเกิดขึ้นมาภายหลัง ก็มาเอาความดีความชั่วส่วนที่ท่านทิ้งไว้นั้น พูดง่ายๆ ก็คือ มาเก็บเอาของเก่านั่นเอง บุญนี้ไม่หมดไม่สิ้น

เพราะเหตุที่ไม่หมดไม่สิ้นนี่เอง คนเกิดมาในโลกนี้ จึงได้พากันมาสร้างเอาบุญเอากุศลได้ ตามที่ปรารถนา สร้างเท่าใดก็ไม่รู้จักหมด คนเกิดมามากเท่าใด ก็ยิ่งมีบุญกุศลมากเท่านั้น เพราะมันเกิดจากจิตจากใจ ผู้ที่สร้างพอแล้ว ก็ทอดธุระทิ้งเสียแล้วถึงมรรคผลนิพพาน

บุญกุศลที่สร้างสมถึงที่แล้ว มันหมดเรื่อง ไม่มีอะไรอีก และไม่เอาไปด้วย บาปก็ไม่เอาบุญก็ไม่เอา *ผู้ที่ยังเอาอยู่จึงได้บุญได้บาปเป็นภพเป็นชาติขึ้น ผู้ทอดธุระแล้วไม่มีบุญและบาปแล้ว จึงได้เรียกว่าโลกุตรเหนือโลก*

พวกเรายังเสาะแสวงหาบุญกันอยู่ จึงต้องพากันสร้างบุญให้มันได้ ดังนั้นท่ออธิบายมาสามประการนี้ คือ

จิตที่ควรชมเชยสรรเสริญ ก็ยกยอชมเชยสรรเสริญมัน ๑

จิตที่ควรข่มขี่ครหานินทา ก็ข่มขี่ครหานินทา ให้ละอายหายหน้าหนีไปหมด ๑

จิตที่ควรละควรทิ้ง ก็ละทิ้งให้มันหมด ของที่ไม่ดีทิ้งเสียไม่เก็บเอาไว้ ๑

ทำอยู่เช่นนี้บุญกุศลจึงค่อยๆ เต็ม อิ่มเต็มที่ได้ในวันหนึ่งข้างหน้า

เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

การทำความดีของตน ก็เริ่มตั้งแต่ **ศีล** ขึ้นมา อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้มี **ศีล** ขึ้นในตัวเราสักข้อหนึ่ง ก็นับว่าเป็นการดี แต่ต้องมีความตั้งใจจริงๆ นะ ให้เลื่อมใสพอใจกับศีลข้อนั้นของตนจริงๆ ด้วยเห็นว่า ศีลข้อนั้นเป็นของดีประเสริฐยิ่ง

สีเลนสุขตียนฺติ *ศีล เป็นเครื่องนำไปสู่สุขคติ*
สีเลนโภคสมฺปทา *ศีล เป็นเครื่องนำไปให้ได้สมบัติพัสถาน*
สีเลนนิพฺพุตียนฺติ *ศีล เป็นเหตุให้ถึงนิพพาน*

แม้ว่าจะมี **ศีล** เพียงข้อเดียว แต่ทำให้ดีที่สุด คือ เห็นด้วยใจของตนเอง และมีความเชื่อมั่นอย่างจริงจังว่าเป็นของดีงาม เช่นนี้ก็เป็นการยกจิตของตนขึ้นจากบาปแล้ว นั่นเป็นบุญกุศล ควรยกย่องชมเชยสรรเสริญจิตของตน ศีล ของตน

ในทางตรงกันข้าม ความชั่วข้อใดที่เรายังงดเว้นไม่ได้ เช่น ยังคิดลักโขมย คิดฉ้อโกงเขาอยู่ ยังคิดชั่วอยู่ เราก็ต้องข่มขี่

ติเตียนเหยียดหยามมัน มันยังพอใจที่จะเป็นคนเลวทรามอยู่ ยังไม่ได้งดเว้น เป็นเหตุให้ตกนรกอเวจี เป็นเหตุให้เป็นสัตว์เดรัจฉาน ถึงแม้เป็นมนุษย์ก็กลายเป็นสัตว์เดรัจฉาน กลายเป็นเปรตอสุรกายขึ้นมา ยกโทษดูถูกมันทุกอย่าง จนมันละอายเห็นความเลวทรามชัดเจน และเกิดความกลัวบาปขึ้นมา เมื่อกลัวแล้วต้องละ

จึงว่า ที่ควรละก็ละเสีย สิ่งที่เราเห็นชัดด้วยตนเองนั้นมันละวางเองไปในตัว มี ๓ อย่างเท่านี้ก็เป็นอันว่าพอแล้ว

วันนี้เรามานั่งสมาธิภาวนาอบรมจิตของตน ตามคำสอน ๓ ประการนี้แหละ คือ **ชมเชยสรรเสริญจิต หรือด่าว่าข่มขี่จิตหรือละถอนปล่อยวางจิต** อย่างหนึ่งอย่างใด เป็นสมาธิแน่วแน่ได้

เอาละ ลงมือทำ

การที่เราละความชั่วได้
เราไม่เก็บความชั่วไว้ในตัวของเรา
อันนั้นเป็นบุญกุศลเกิดขึ้นในจิต
เราเองก็รู้สึกชื่นชมยินดีในตัวของเรา
ที่ละทิ้งความชั่วได้
ขอให้พากันสะสมบุญอย่างนี้
ขึ้นภายในจิตของตนทุกๆ คน

ตั้ง สติคุมจิต อยู่แน่วแน่แล้ว
สมาธิ ก็มั่นคง
แล้วก็เกิด อุบายปัญญา
วิปัสสนาเกิดขึ้น
ลงสภาวะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วิปัสสนา

❄ ❄ ❄ ❄ ❄

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **การทำกัมมัฏฐาน** มี ๒ อย่าง ได้แก่ *สมถะ* และ *วิปัสสนา*

สมถะ คือ *การทำความสงบ*

วิปัสสนา คือ *การรู้แจ้ง*

โดยส่วนมากพูดแต่เรื่องสมถะ เนื่องจากพื้นฐานความสงบ มันยังไม่ทันมี จึงพูดเรื่องการทำความสงบมาก เลยไม่ค่อยพูดถึงเรื่องวิปัสสนา วันนี้จะพูดถึงเรื่องวิปัสสนา

วิปัสสนา มีอาวุธอยู่ ๓ ประการ สำหรับประหัตประหารข้าศึก คือกองกิเลส เรารู้ เราดู เราเห็น เราได้ยินได้ฟังต่างๆ ทั้งหลายทั้งหมด ที่มันส่งส่ายออกไปตามอารมณ์ เรียกว่า *อารมณ์ของจิต* ต้องใช้อาวุธ คือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ๓ อย่างนี่แหละ เป็นเครื่องฟาดฟันประหัตประหาร สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็จะหายไป หรือจะระงับไป

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น *อนิจจัง* อยู่แล้ว *ทุกขัง อนัตตา* ก็เป็นอยู่ ตัวของเรานี่แหละไม่ต้องเอาอื่นไกล ครั้นพูดถึงเรื่องกัมมัฏฐาน ไม่ต้องพูดถึงเรื่องอื่นไกล พูดเฉพาะในตัวของเราทั้งนั้น พูดไปไหนๆ ก็ไม่หนีไปจากตัวของเรา อย่างเช่นตัวเรา

นั่น แท้ที่จริงมันเป็น *อนิจจัง* อยู่ในตัว ตั้งแต่เกิดมามันก็แก่มาโดยลำดับ แล้วมันเปลี่ยนแปลงสภาพไป เป็นของที่ไม่เที่ยง ไม่ถาวรตลอดกาล มันแปรสภาพทรุดโทรมไปโดยลำดับ นั่นแหละเรียกว่า **อนิจจัง**

ทุกขัง ก็เพราะของไม่เที่ยงนั่นแหละ มีการเจ็บการปวด ไม่สบาย เป็นไข้เป็นหนาว เจ็บศรีษะปวดท้องด้วยประการต่างๆ ก็เพราะมันไม่เที่ยงนั่นเอง มันจึงเป็นอย่างนั้น มันแปรปรวนอยู่เสมอ **ทุกขัง** แปลว่า *ทนได้ยาก* คือต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ด้วยประการต่างๆ เรียกว่า *ทุกขัง*

อนัตตา *ของไม่ใช่ของเรา มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น* แต่ไหนแต่ไรมา ตั้งแต่เรายังไม่เกิด ก็เป็นอยู่อย่างนั้น เราตายไปแล้วก็เป็นอยู่อย่างนั้น *สภาพของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้น* ถ้า*มีโลกก็เป็นอนัตตา* ที่เราถือ*อัตตา* คือเราไปถือตนถือตัวเลยเป็น*อัตตา อัตตา*ก็เลยเป็นทุกข์ *ถืออันใดเป็นทุกข์อันนั้น* ถ้า*ไม่ยึดถือปล่อยตามเรื่อง มันก็เป็นสภาพตามเป็นจริงของมัน*

จึงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้แหละ เป็นจริงอยู่แล้วทุกประการเป็นสภาพอย่างนั้นตลอดกาลเวลา แต่เรานั้นไม่เห็นตามจริง จึงมาทำภาวนาให้ถึงความสงบ แล้วจึงเห็นของเหล่านั้นตามเป็นจริง

ครั้นความสงบไม่มี มันส่งส่ายออกไปภายนอก ไม่เห็นเฉพาะภายในตัวเรา ส่งส่ายไปเห็นของไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยง อะไรๆ ทั้งหมดอยากจะให้เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างรูปร่างอัตภาพ

ของตน ก็อยากจะให้เที่ยงอยู่อย่างนั้น แล้วสมบัติภายนอก นอกจากตัวของเราก็อยากจะให้เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละมันกลบของไม่เที่ยงไว้หมด

ของเที่ยงมันกลบของไม่เที่ยง แต่มันก็ไม่เป็นตามความอยากนั้น มันเลยทุกข์ คิดว่าจะให้เที่ยงมันเลยเป็นทุกข์ ทุกข์ใหญ่ไปกว่าเก่า

หากพอเห็นของไม่เที่ยงแล้วปล่อยตามเรื่อง ทุกข์อันนั้นก็เห็นตามเรื่องตามสภาพของมัน อนัตตาก็เลยเกิดมีขึ้นในตัวเรา

เราไม่เห็นตามสภาพเป็นจริง นี่เพราะอะไร? เพราะจิตใจของเราไปยึดอย่างเดียวไม่ใช่อื่นไกล จึงมาตั้งใจกำหนดจิตตัวนี้แหละ ให้มันอยู่คงที่เสีย เมื่ออยู่คงที่แล้ว จะเห็นสิ่งทั้งหลายนั้นตามสภาพเป็นจริง

ครูบาอาจารย์อธิบายให้ฟังก็ดี หรือจากตำหรับตำราก็ดี ได้ฟังมากมาย ถ้าไม่เห็นด้วยใจของตนเองแล้ว ก็จะไม่รู้สึกตัวขึ้นได้ *พอมีความสงบอยู่คงที่เท่านั้น ก็รู้เห็นปรากฏขึ้นมาในตน* โอโฮ้! ท่านพูดนักหนาว่าอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันอยู่ตรงนี้เอง! อยู่ใกล้ๆ นี่เอง! ไม่ใช่อยู่ที่ไหนหรอก อยู่ตรงนี้เอง เกิดความรู้ขึ้นมาเฉพาะของตน ก็ไม่ใช่รู้อื่นไกลหรอก รู้อันนี้แหละ พูดก็พูดของอันนี้แหละ

เมื่อทำสมาธิแน่วแน่ลงไป โดย **ตั้งสติกำหนดจิต** ไว้ที่

ใจแน่วแน่แล้ว เห็นจิตตั้งหลักมั่น จับหลักจิตนั้นให้ได้ ให้มั่นคงเป็นสมาธิ ที่นี้จิตนั้นมันอาจจะส่งส่ายด้วยประการต่างๆ เราเอาก็เอา *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่แหละฟาดฟันลงไป สิ่งเหล่านั้นก็จะสงบระงับ จิตเข้ามาตั้งอยู่ที่ ใจ อันเดียว* เรียกว่ามีอาวุธครบในตัวของเรา

จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็อย่างเดียวกัน อิริยาบถใดๆ ก็อย่างเดียวกัน เรียกว่า "เห็นตามเป็นจริง" ของที่มีอยู่ทั่วไปในโลกอันนี้นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนกันหมด เอาอันนี้แหละฟาดฟันลงไป ครั้นจิตมันส่งส่ายไปยังของทั้งหลายในโลกอันนี้ ก็เอา*สติควบคุมจิต แล้วเอา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฟาดฟัน* อันที่ส่งส่ายก็จะหายไป จะสงบลงไป จิตก็จะตั้งมั่นเข้า

เมื่อทำทีแรกยังไม่ทันจะชำนิชำนาญ ก็หัดทำสมาธิให้แก่กล้า พิจารณาอยู่อย่างนี้ โดยเบื้องต้นอนุโลมเสียก่อน อนุโลมให้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เมื่อชำนาญแล้ว *คือทำสติแน่วแน่อยู่ที่เดียวแล้ว โดยไม่ตั้งใจให้มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่หากมันเกิดขึ้นเองเป็นเอง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันต้องเกิด*

วิธีฝึกหัดกัมมัฏฐานก็มีเพียงแค่นี้ ไม่ใช่อื่นไกลอะไร หัดสติให้แน่วแน่ ทำสมาธิให้มั่นคง คือ สติคุมจิต อยู่แน่วแน่แล้ว สมาธิก็มั่นคง แล้วก็เกิดอุบายปัญญา วิปัสสนาก็เกิดขึ้น ลงสภาวะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งทุกอย่างราบเรียบหมด ไม่

มีอะไรเหลือ มนุษย์ เทวบุตร เทวดาอินทร์พรหม เหมือนกันทั้งนั้น คนมีคนจนเหมือนกันทั้งนั้นไม่มีแตกต่างกันเลย นั่นแหละ เรียกวิปัสสนา เราควรที่จะบำเพ็ญด้วยประการอย่างนี้

เอาละ

นั่งสมาธิ

(พระอาจารย์อบรมนำก่อน)

การหัดสมาธิภาวนา นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือจะนั่งพับเพียบ เอาตามความสะดวก แล้วกำหนดจิตบริกรรมว่า "พุทโธ" ไม่ให้ยึดสิ่งใด ยึดพุทโธอันเดียวไว้ที่ใจ

"ใจ" หมายความถึงตรงกลาง ตรงกลางอก ไม่ต้องไปเอาที่อื่น "ใจ" คือ ตรงนั้น เอาพุทโธมาไว้ที่นั่น ไม่คิดส่งไปทางไหน มันจะคิดไปทางไหนก็ดึงคืนมา มันคิดไปหน้าไปหลังก็ดึงขึ้นมา ให้มาอยู่ในแห่งเดียวนั้น

อย่างนี้เรียกว่า *ผจญต่อสู้เรื่องกิเลส ในใจของเรามันเที่ยวไปไม่มีที่สิ้นสุด ตั้งแต่เกิดจนวันตาย มันก็ไม่หยุดอยู่สักที ถ้าเราไม่หัดอย่างนี้ มันก็ไม่มีเวลาจะหยุด*

ท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านหัดใจให้อยู่ในอำนาจของท่าน ไม่ให้มันส่งส่ายไปมา เมื่ออยู่คงที่มันก็เกิดความสุขขึ้น ที่จิตไม่ได้อยู่ในอำนาจของตน มันพาให้ดิ้นรนเดือดร้อน พาให้ทุกข์พา

ให้โศกเศร้าเสียใจ พาให้โกรธให้เกลียด ให้เดือดร้อนวุ่นวาย ก็เพราะมันห้ามจิตไม่ได้ ถ้าห้ามได้แล้ว ไม่ให้เป็นอย่างนั้น มันก็อยู่เป็นสุข

ความสุขที่มีเงินทองข้าวของสมบัติ ส่งออกไปภายนอก เมื่อของเหล่านั้นหายไป ก็ต้องเดือดร้อนไปตามมัน ส่วนความสุขภายในใจของเรา คือความสงบแล้ว ไม่ได้ส่งไปตามของทั้งหลายเหล่านั้น ของเหล่านั้นฉิบหายไปเสื่อมสูญไป เป็นอันตรายไป ใจของเราก็ไม่เป็นตาม จึงได้รับความสุข

สุขอะไรเสมอด้วยความสงบไม่มี

เหตุนั้น เอาใจไว้ที่พุทโธอันเดียว *ให้เห็นใจของตนอยู่ทุกขณะ* อันนี้เราเรียกว่าหัดสมาธิภาวนา เมื่อเราหัดนั่งได้แล้ว เราจะยืน จะเดินก็ได้ เราจะนอนก็ได้ เวลานอน ก่อนที่จะหลับหัดสมาธิให้แน่วแน่ หลับไปก็ไม่มีฝัน ไม่เป็นทุกข์ หลับง่าย ตื่นเร็ว แล้วก็ไม่อ่อนเพลีย

ถ้าหากเราไม่หัดใจของเรา ก็หมดเรื่อง ไม่มีใครหัดให้ เราหัดได้แล้วก็เป็นของส่วนตัว คนอื่นหัดก็เป็นของคนอื่น อันนี้เป็นกิจส่วนตัวที่จะต้องทำ เราทำอะไรลงไป มันเป็นประโยชน์เพื่อโลก เพื่อแผ่นดิน คือว่าทำมาหากิน ก็เพื่อโลก เพื่อแผ่นดิน

โลกก็คือตัวของเรา แผ่นดินก็คือตัวของเรา เอาดินมาหล่อเลี้ยงดิน เอาก้อนอิฐก้อนดินมาเติมให้ก้อนดินก้อนนี้เติบโตขึ้น มันค่อยโตขึ้นโตขึ้น นานหนักเข้าก้อนดินอันนี้มันก็เหี่ยว

แห้งเสื่อมโทรมไป เติมเข้าไปเท่าไรมันก็ไม่โตขึ้นมาอีกสักที แล้วผลที่สุดก็ดับสลายเสื่อมสูญไป

เมื่อกายดับสูญไปแล้ว ใจมันยังมีกิเลสวุ่นวายอยู่ มันไม่สงบ มันก็มาเกิดอีก ยังมิหนำซ้ำอาจไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรตอสุรกาย ร้อยแปดพันประการ แล้วแต่มันจะเกิด ได้เกิดมาเป็นมนุษย์อย่าเพิ่งดีใจว่า เราจะเป็นมนุษย์อยู่ร่ำไป มันสามารถที่จะพลัดโผ ไปเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ได้ เป็นเปรตอสุรกายก็ได้

ครั้นเป็นเปรตอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานแล้ว มันนับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็ดูซิ สุนัข สุกรนั่นน่ะ มันจะได้ทำบุญทำกุศลอะไร มันยิ่งจะต่ำเลวทรามลงไปยิ่งกว่านั้นอีก เกิดมาเป็นสุกรแล้วมันก็ติดลูก ติดพ่อ ติดแม่มันอยู่นั่นแหละ ตายแล้วก็มาเกิดอีกที มาเกิดเป็นสัตว์แต่ละครั้งละทีนี่ตั้ง ๕๐๐ ชาติ ก็ยังไม่พ้นจากการเป็นสัตว์นั้น มันจะพ้นได้อย่างไร? มันไม่ได้ทำดิบทำดีอะไร

เราเป็นมนุษย์ ควรที่จะแสวงหาคุณธรรม ควรที่จะทำตัวของเราให้เป็นมนุษย์อันสูงสุด เป็นเทวดาเป็นพรหมขึ้นไป โดยการหัดสมาธิให้เกิดหิริโอตตัปปะ ความละอายบาป กลัวบาป งดเว้นจากความชั่ว อันนี้แหละเป็นสิ่งที่เราควรจะทำ ควรทำอย่างยิ่ง ไม่ทำก็ไม่มีใครทำให้

เอาละ ทำ นั่งสมาธิ

ถ้าหากเราไม่หัดใจของเรา
ก็หมดเรื่อง ไม่มีใครหัดให้
เราหัดได้แล้วก็เป็นของส่วนตัว
คนอื่นหัดก็เป็นของคนอื่น
อันนี้เป็นกิจส่วนตัว ที่จะต้องทำ

เอกัคคตาจิต คือ จิตอันเดียว
จิตอย่างนั้นแหละ
อยู่ในโลก แต่ไม่ติดโลก
อยู่ในชุมชน แต่ไม่ติดชุมชน
อยู่ในกิเลส แต่ไม่มีกิเลส

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
ทรงสอนนิดเดียว ไม่ได้สอนมาก
สอนในที่เดียว สอนที่ใจ
ให้ "เห็นใจ" ของตน
จง "คุมใจ" ให้อยู่
"รักษาใจ" ให้ได้
จึงจะ "ชำระใจ" ของตนให้บริสุทธิ์

เราทำบุญโดยสร้างกุศลจิต
สร้างจิตที่ผ่องใสมีคุณงามความดี
เป็นจิตไม่ตระหนี่เหนียวแน่น
ไม่เกิดโทสะ ไม่เกิดมานะทิฐิ
จิตไม่ประกอบด้วยกิเลส
จึงเป็นบุญมหาศาล หาค่ามิได้